

DIETA VEGANA

ESPECÍFICAS

¿QUE ES LA DIETA VEGANA?

Esta es una dieta en la que se elige excluir todo alimento de origen animal y todos sus derivados. Además sigue un estilo de vida que mantiene un fuerte arraigo con la naturaleza y el respeto animal. Es decir, es una filosofía y forma de vida orientada a excluir, en la medida de lo posible, toda forma de explotación y de crueldad con los animales relacionada con la alimentación, la ropa u otros propósitos como la cosmética, etc.

Aunque hay muchos derivados de productos de origen animal cuyo origen desconocemos. Por ejemplo, algunas gelatinas, ya que se fabrican con subproductos procedentes de la carne, la seda producida por el gusano de seda, la miel y cera fabricada por abejas, el carmín que procede de un tinte rojo de la cochinilla, etc.

El problema de una dieta tan estricta en alimentos de origen animal, es que puede crear ciertas carencias nutricionales si no se sigue una alimentación bien organizada. Sobre todo por la vitamina B12, aunque si sabemos cómo cubrir los niveles de esta vitamina, no tenemos por qué tener problemas.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	VOL DE LECHE VEGETAL CON 2 PUÑADOS DE MUESLY, CON UN TOQUE DE CANELA Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	TABULÉ DE QUINOA CON VERDURAS, RÚCULA, ACEITUNAS, Y TOMATE CORTADO	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL WOK CON DADOS DE TOFU MARINADO EN TAMARI Y SEMILLAS DE SÉSAMO
MARTES	2 TOSTADAS DE ESPELTA CON 1/2 AGUACATE UNTADO, CHERRYS Y PIMIENTA MOLIDA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ESTOFADO DE HEURA CON ARROZ Y VERDURAS	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	ALCACHOFAS SALTEADAS CON JUDIA VERDE Y TIRAS DE SEITAN MARINADAS EN SOJA Y REBOZADAS EN SÉSAMO (A LA PLANCHA)
MIÉRCOLES	VOL DE LECHE VEGETAL CON 2 PUÑADOS DE MUESLY, CON UN TOQUE DE CANELA Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	SALTEADO DE QUINOA, BRÓCOLI AL VAPOR, CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATES CHERRY Y DADOS DE TOFU FIRME MARINADOS Y EMPANADOS CON SEMILLAS DE SÉSAMO	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON SEMILLAS VARIADAS HAMBURGUESA VEGETAL
JUEVES	2 TOSTADAS DE ESPELTA CON TAHÍN Y BROTES DE ALFALFA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ALBONDIGAS DE SEITAN CON VERDURAS Y QUINOA EN SALSA DE TOMATE NATURAL	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	FILETES FINOS DE TOFU A LA PLANCHA CON SALSA TAMARI Y SÉSAMO, CON ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS CON PIMIENTA Y 4 CHERRYS
VIERNES	PORRIDGE DE AVENA, CON LECHE VEGETAL, CANELA Y FRUTA TROCEADA (SE PUEDE AÑADIR VIRUTAS DE CHOCOLATE NEGRO CON MÁS DEL 80% DE CACAO)	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ALBONDIGAS DE SEITAN CON ESPAGUETIS DE CALABACÍN SALTEADOS CON PIÑONES Y 1 TOMATE	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA, CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y LIJERAMENTE GRATINADA AL HORNO CON MOZARELLA
SÁBADO	TOSTADA DE ESPELTA CON BASE DE AGUACATE UNTADO Y 1 HUEVO POCHÉ AL CON PIMIENTA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	“FILETES” DE TEMPEH DE GARBANZOS MARINADOS EN TAMARI Y SÉSAMO A LA PLANCHA, CON JUDIA VERDE Y UN TOMATE PEQUEÑO	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL WOK CON TIRAS DE HUERA Y SEMILLAS DE SÉSAMO Y/O LINO
DOMINGO	2 PUÑADOS DE MUESLY CON LECHE VEGETAL Y FRUTA TROCEADA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ESPAGUETIS DE ESPELTA CON SALSA “BOLOÑESA” (DE TOMATE NATURAL Y SOJA TEXTURIZADA) Y VERDURAS SALTEADAS. AÑADIR PEREJIL, CEBOLLA...	YOGUR DE SOJA Y 1 PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS Y ALGAS WAKAME 2-3 FILETES DE SEITAN A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.