



GUÍA DEL PLAN VEG & FIT

VIVE MÁS, MEJOR
Y A UN MENOR COSTE



SALVADOR DE GRACIA

OBJETIVOS DEL PLAN

- **DAR EL CONOCIMIENTO Y LAS HERRAMIENTAS** NECESARIAS PARA QUE CUALQUIER PERSONA, INDEPENDIENTEMENTE DE SU NIVEL DE FORMACIÓN, SEPA HACER UNA CORRECTA SELECCIÓN DE ALIMENTOS Y ENFOCARLO EN UN PATRÓN BASADO EN VEGETALES.
- **ENSEÑAR A CÓMO AHORRAR EN LA CESTA DE LA COMPRA**, ORGANIZAR LA DESPENSA Y ESTRUCTURAR LA ALIMENTACIÓN EN EL DÍA A DÍA.
- **APLICAR ESOS CONOCIMIENTOS** A LA PRÁCTICA GRACIAS A MENÚS, RECETAS Y ESTRATEGIAS PARA LA PÉRDIDA DE GRASA O LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



PERSONAS QUE QUIERAN **COMER DE FORMA MÁS SALUDABLE**.



PERSONAS QUE QUIERAN **AHORRAR EN SU CESTA DE LA COMPRA**.



PERSONAS QUE QUIERAN **UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN VEGETALES**.

DURACIÓN Y FORMATO

EL PLAN SE DARÁ EN DIRECTO EL FIN DE SEMANA DEL **17 DE ENERO** (SUJETO A CAMBIOS) DURANTE 2 O 3 SESIONES CON UNA DURACIÓN DE 1H30' - 2H CADA UNA.

LOS DIRECTOS QUEDARÁN GRABADOS Y TOTALMENTE ACCESIBLES DE FORMA INDEFINIDA PARA VERLAS EN DIFERIDO TANTO PARA LOS ASISTENTES DEL DIRECTO COMO PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NO PUDIERAN ASISTIR

ÍNDICE DEL PLAN

- *INTRODUCCIÓN. DIETAS BASADAS EN VEGETALES*
- *CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN*
- *NUTRIENTES Y FUENTES NUTRICIONALES*
- *TRANSICIÓN Y SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES*
- *CESTA DE LA COMPRA Y AHORRO*
- *CÓMO PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN EN EL DÍA A DÍA*
- *DIETAS BASADAS EN VEGETALES Y PÉRDIDA DE GRASA*
- *DIETAS BASADAS EN VEGETALES Y GANANCIA DE MASA MUSCULAR*
- *MITOS Y PREOCUPACIONES HABITUALES*

MATERIAL COMPLEMENTARIO

- **MENÚS SEMANALES** CON DISTINTAS OPCIONES Y ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA PÉRDIDA DE GRASA O A LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR
- **RECETAS CON TODA LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (LISTADO COMPLETO EN LA SIGUIENTE PÁGINA)
- **CESTAS DE LA COMPRA** REALES SEGÚN RANGO DE PRECIO

LISTADO DE RECETAS

COMIDAS PRINCIPALES

ARROZ CON TOFU AL ESTILO COREANO
BURRITO DE ALUBIAS
CHANA MASALA
CHILI CON ARROZ Y GUACAMOLE
CREMA DE CALABACÍN CON TOFU
CROQUETAS DE HEURA
ENSALADA DE GARBANZOS MEDITERRÁNEA
ENSALADA DE LENTEJAS CON CACAHUETE
ENSALADA DE PASTA CON TOFU Y AGUACATE
ESTOFADO DE SEITÁN
FALAFEL CON VERDURAS
GARBANZOS CON CURRY JAPONÉS
HAMBURGUESA DE TOFU Y GARBANZOS
HAMBURGUESA DE LENTEJAS
KEBAB DE SEITÁN
KIMBAP COREANO
PASTA CARBONARA CON SEITÁN
PASTA CON BOLOÑESA DE LENTEJAS
PASTA INTEGRAL CON SOJA TEXTURIZADA Y VERDURAS
POKE VEGETAL
POTAJE DE LENTEJAS
RAMEN VEGETAL
RISOTTO CON SETAS Y PARMESANO VEGANO
TORTILLA DE PATATA VEGANA
WOK DE SEITÁN

COMIDAS SECUNDARIAS

AVENA CON SOJA Y CANELA
BANANA BREAD
BIZCOCHO DE YOGUR CON ARÁNDANOS
BOCATA DE HUMMUS DE LENTEJAS Y TOFU
BOCATA DE SEITÁN CON PIMIENTOS ASADOS
BONIATO CON CANELA
DONUTS CON CHIPS DE CHOCOLATE
PUDDING DE CHÍA
SANDIWCH DE CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO
SANDWICH PICADILLO DE GARBANZOS
SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS
TORTA DE AVENA Y PLÁTANO
TORTITAS PROTEICAS

EXTRAS Y SALSAS

AIOLI/MAYONESA DE ANACARDOS
ARROZ A LA JAPONESA
BOLOÑESA DE LENTEJAS
CALDO DE VERDURAS
CALDO DE RAMEN
HUMMUS (CUALQUIER LEGUMBRE)
QUESO PARMESANO DE ANACARDOS
SALSA CARBONARA DE COLIFLOR
SALSA DE TOMATE
SALSA DE VERDURAS
SALSA DE YOGUR VEGETAL
SALSA GARSajo (AIOLI SIN GRASA)