



Dr. Hoffmann
H O L I S T I C
HEALING
SYSTEM

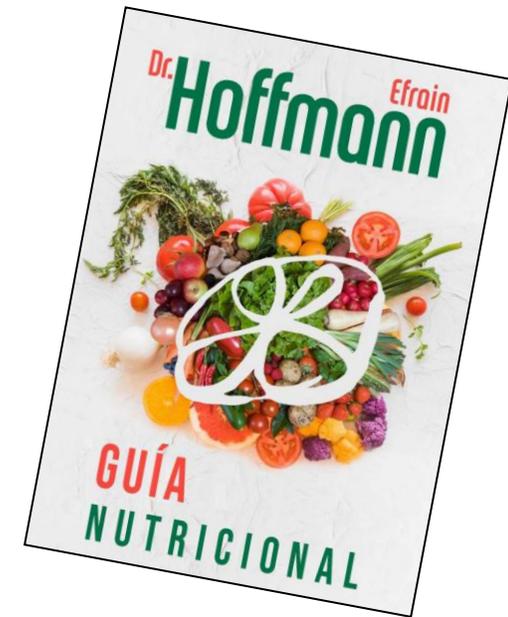
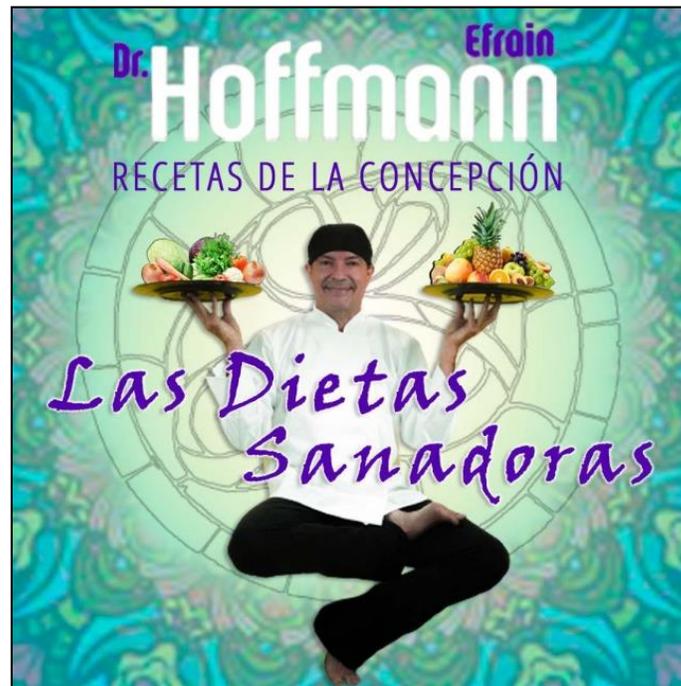
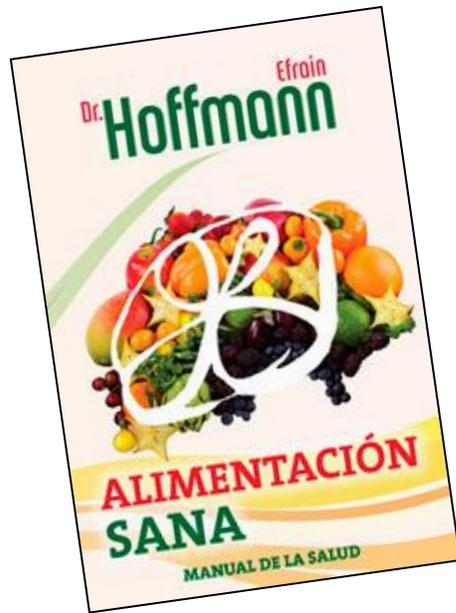




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



4º. MÓDULO - TRANSICIÓN

1. REGÍMEN DE LAS DIETAS SANADORAS SSHH.
Dietas de transición 2 y 3. Inclusión de comida masticable, proteínas y grasas.
2. DIETAS Y REGÍMENES: Naturismo / Dieta de los colores / Antidieta / Dieta para estar en la Zona / Pritikim Program / Dieta de los biotipos glandulares / Dieta de los Grupos sanguíneos / Dieta Celíaca / Dieta Paleo / Dieta Atkins y Queto
3. ESPECIES Y AROMÁTICAS / Proteínas vegetales /
4. TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA (PRÁCTICA): Concurso de Jugos verdes- Dietas 2 y 3 de TRANSICIÓN.

ESTILO DE VIDA FILOSOFIA

- Dieta yóguica
- Dieta Ayurvédica
- Vegetarianismo-
Ovolactovegetariano
- Arnold Ehrett (1866-1922)
Alemania
- DR. Maximilian Bircher-Benner
(1867-1939) Suiza
- Dr. Max B. Gerson 1881-1959
Alemania-USA
- Catherine Kousmine 1904-1992
Rusia–Suiza
- George Ozawa Japón
- Veganismo

DIETAS O REGÍMENES

- Naturismo
- Antidieta
- Dieta para estar en la Zona
- Pritikim Program
- Dieta de los biotipos
glandulares
- Dieta de los Grupos
sanguíneos
- Dieta Celíaca
- Dieta Paleo
- Dieta Atkins y Queto
- Régimen de la Dietas
sanadoras

Las Dietas Sanadoras

REGÍMEN SANADOR

FASE DETOX

- Dieta 0 – Ayuno
- Dietas 1

FASE TRANSICIÓN

- Dietas 2 - 3

FASE NUTRICIÓN

- Dieta 4 - Régimen Antienvjecimiento
- Dieta 5 – Régimen Alimentación Sana

DIETA (0)

Régimen de Desintoxicación 1ª. Fase

AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

DIETA (1)

Régimen de Desintoxicación 2ª. Fase

CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS
NI CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

DIETA (2)

**Régimen de Transición (Desintoxicación y
Regeneración) 1ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA.

DIETA (3)

**Régimen de Transición (Desintoxicación y
Regeneración) 2ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

DIETA (4)

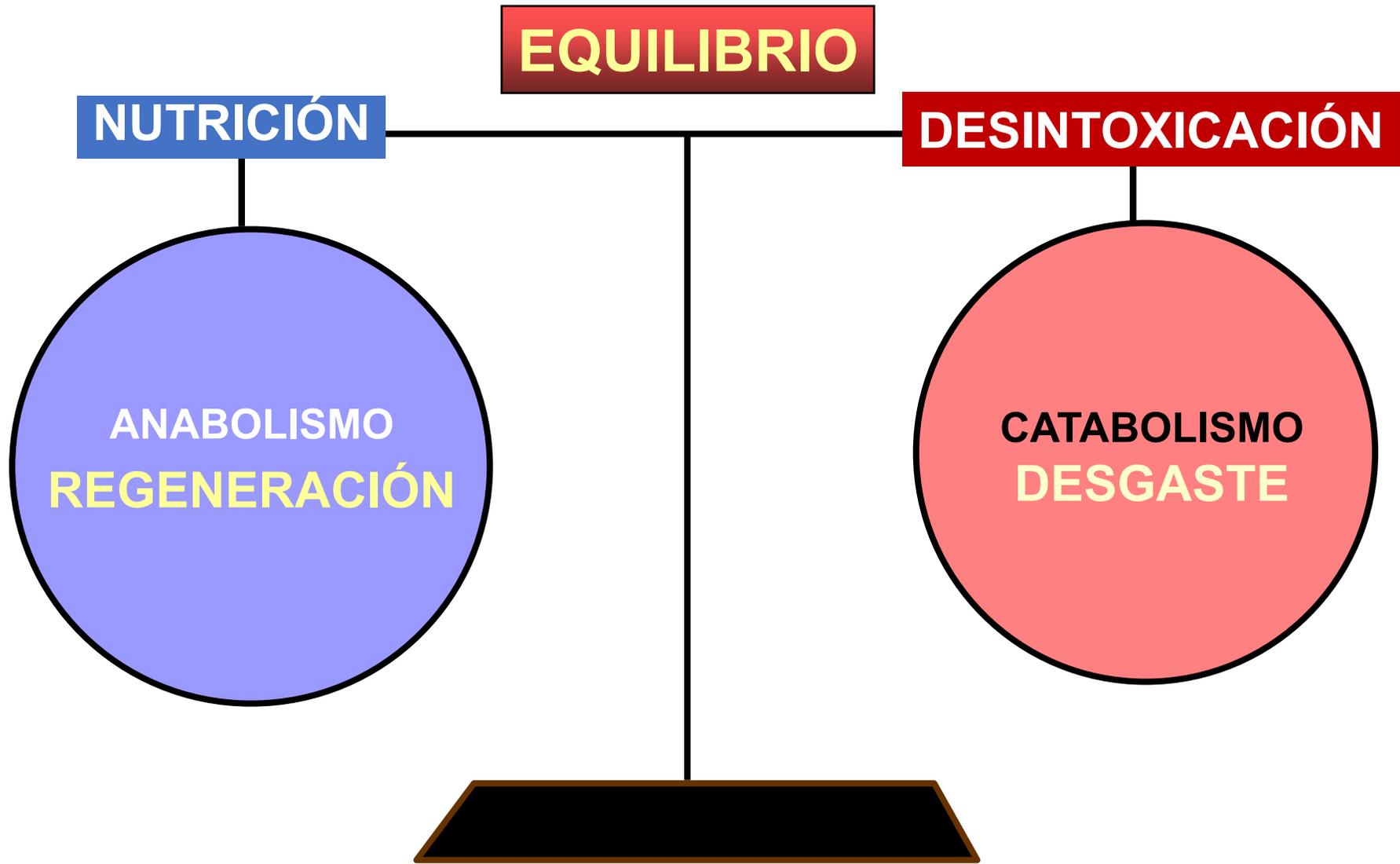
Régimen Nutritivo y Reductor

REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN
CALÓRICA (cruda en un 50%) (VEGAN o NATURISTA)

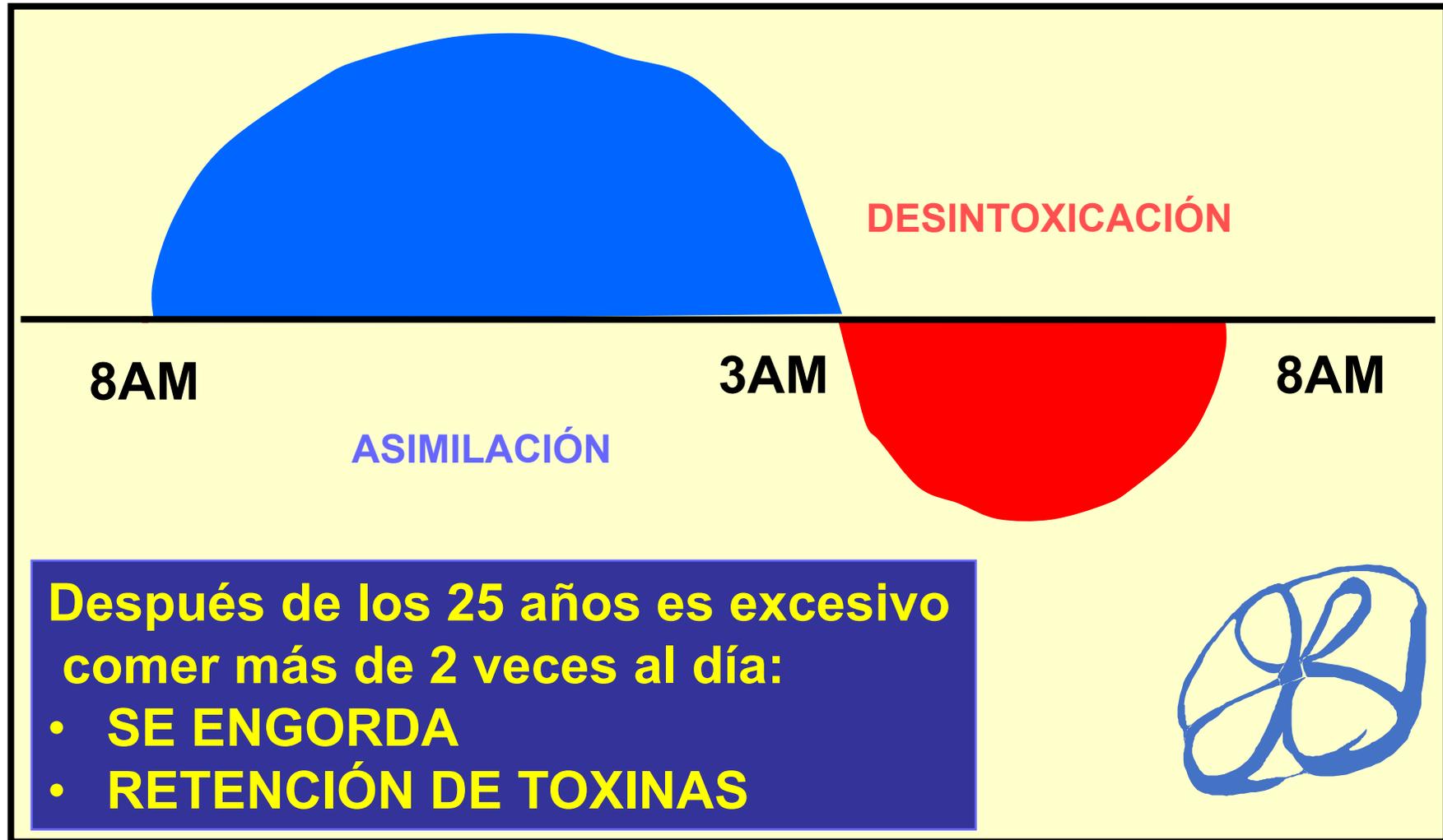
DIETA (5)

Régimen Nutricional Completo

ALIMENTACIÓN SANA



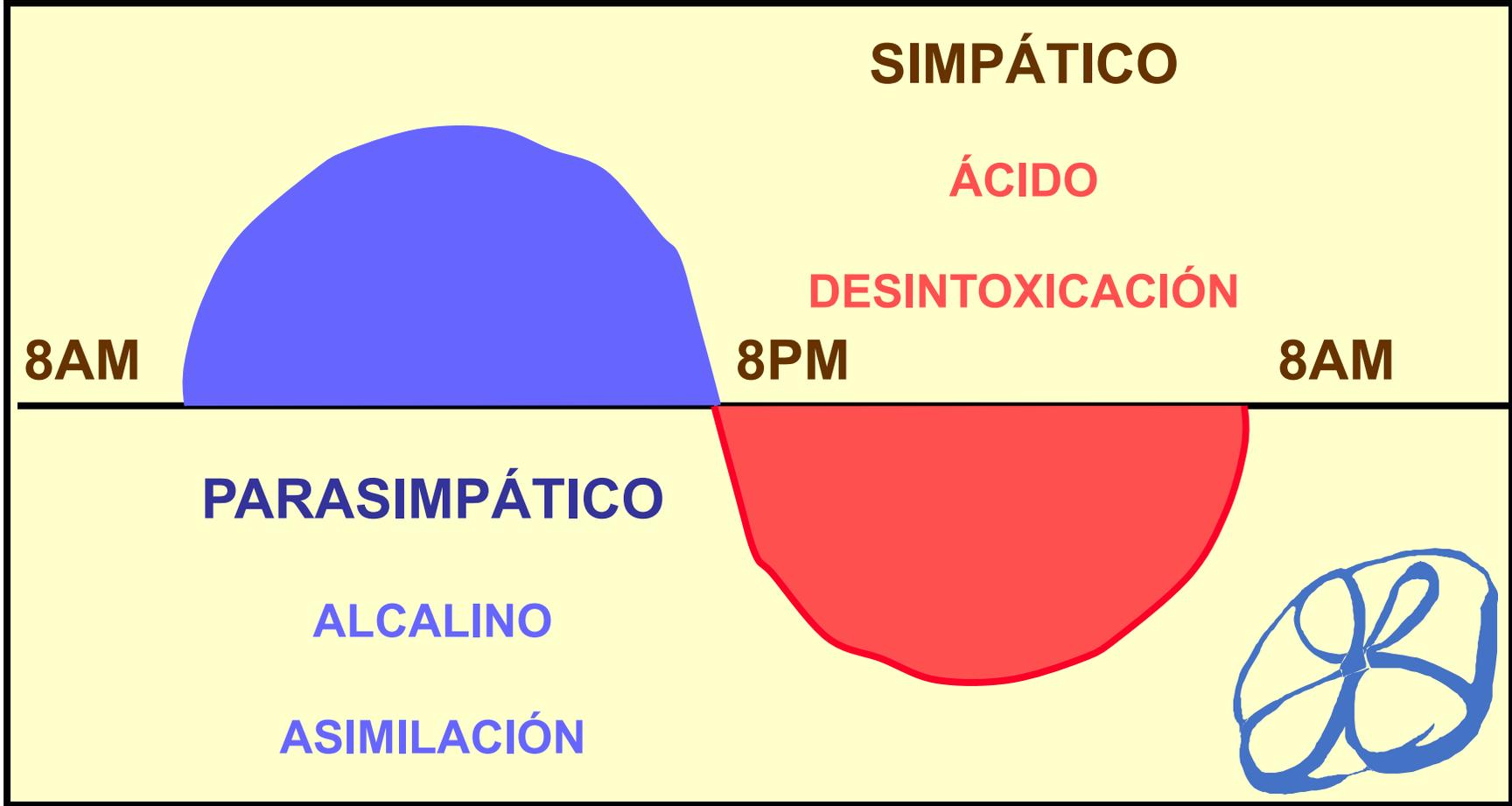
Número de ingestas



Después de los 25 años es excesivo comer más de 2 veces al día:

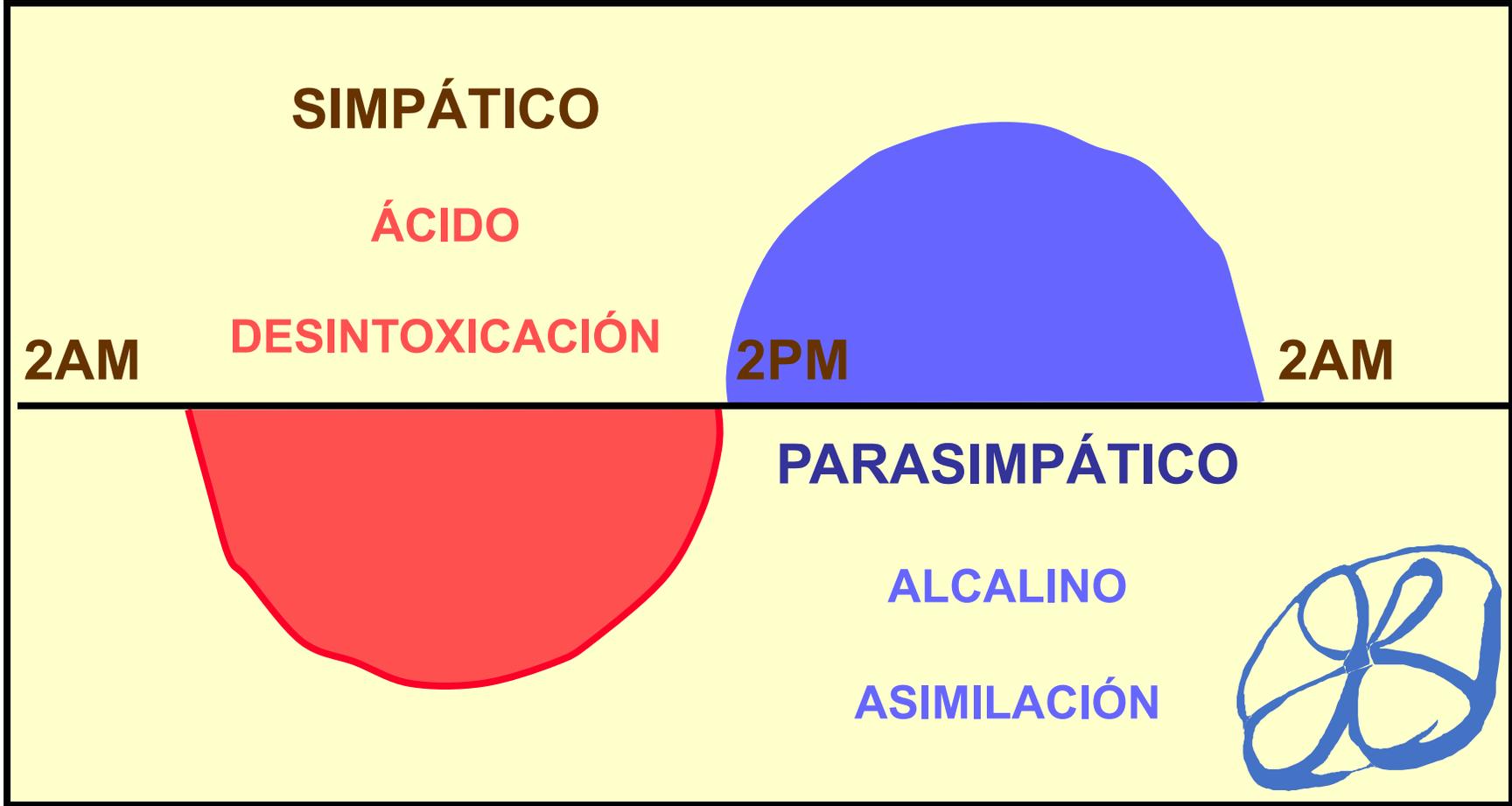
- SE ENGORDA
- RETENCIÓN DE TOXINAS

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



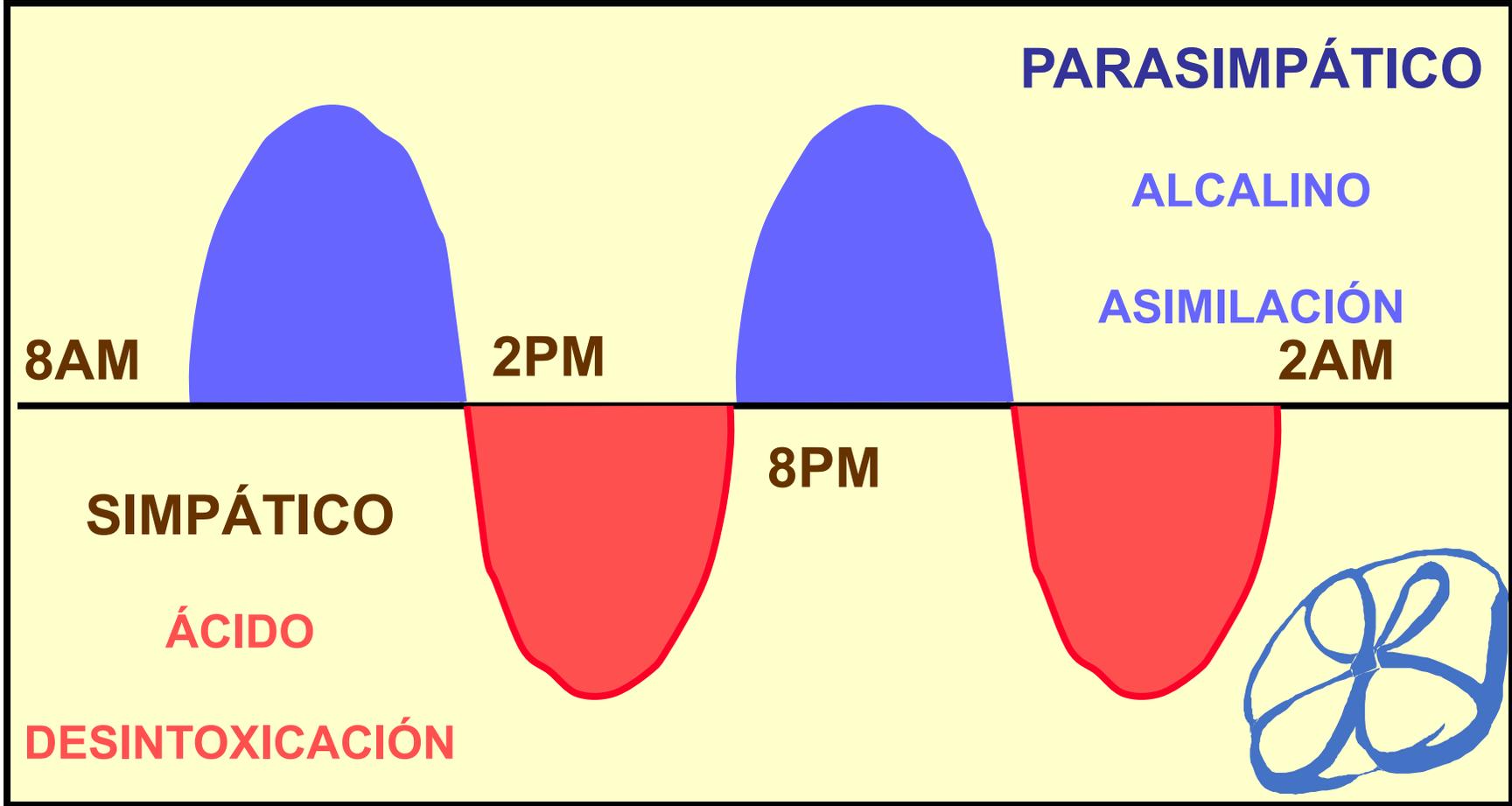
NO CENA

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



NO DESAYUNO

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



NO ALMUERZO

Deben salir a DIETA 1:
***Quienes padecen de
obesidad, o algún
padecimiento crónico o
autoinmune***

DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%)

SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO

COMPLEJOS

DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO COMPLEJOS

Rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes. Agua, jugos, extractos y ensaladas.

DESAYUNO: *Frutas (y jugos con afrecho)*

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS): *Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS):* *Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.*

ALTO ÍNDICE GLICÉMICO: *Evitar o consumir sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS):* *Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES):* *Lechosa, melón, patilla, níspero.*

ALMUERZO: Vegetales Verdes (tallos, hojas) como perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro, alcachofa.

Frutos (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, berenjenas, pimientos, ají, y otras.
(cebolla, ajo)

Raíces

CENA: Jugos, extractos, sopa o ensalada de los vegetales permitidos

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, Fructosa, papelón con discreción



Quienes no padezcan de alguna patología importante pueden pasar a DIETA 2.

De igual forma, deben pueden consumir todos los PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS incluyendo los lácteos, por lo menos 10 días mientras repoblamos la flora bacteriana.

DIETA (2) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 1ª. fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

- Baja en carbohidratos (alto índice glicémico), rica en proteínas vegetales (con o sin pescado), ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Jugos, extractos, sopas, ensaladas y diversas preparaciones cocidas.



DESAYUNO

Las Frutas de la DIETA 1 y Yogurt descremado

ALMUERZO

Los Vegetales de la DIETA 1 más: Retoños de alfalfa y frijoles, lentejas, trigo, etc., champiñones, aguacate, aceitunas, vainitas, palmito, polen, algas (como la espirulina).

Los no vegetarianos pueden consumir pescado (de ríos preferentemente: trucha, salmón, etc.).

Aceites (prensados al frío): Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.)

CENA

Preferiblemente en forma de jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales.

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, fructosa, papelón con discreción.

Probióticos



Estos incluyen los yogures, tanto normales como los de bifidus (más aconsejables), el Kefir, los quesos en sus múltiples variedades, el tofu, thempe, el miso y las salsas de soja, el chucrut, entre otros.

El Yogurt puede ser a base de: *Streptococcus thermophilus* o miembros del género *Lactobacillus*, como *L. casei*, *L. bifidus* y *L. bulgaricus*, o alguna especie de Bifidobacterias.

El Kefir una variedad de microorganismos en equilibrio que incluye bacterias y levaduras como: *Sacharomyces kephir*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Leuconostoc caucasio*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus kefir*, *Lactobacillus kefiranofaciens* subsp. *kefirgranum*, *Lactobacillus kefirgranum*, *Lactobacillus parakefir*, *Saccharomyces lactis*, *Cándida Kéfir*.



ALIMENTOS FERMENTADOS À BASE DE SOJA



TEMPEH



NATTÔ



MISSÔ



SHOYO

DIETAS 3 - 4 o 5 - Quienes continúen en tratamiento, deben ir pasando gradualmente a las siguientes dietas, según las recomendaciones médicas para cada condición. Quienes no estén enfermos y han realizado este proceso de manera preventiva, pueden pasar directamente a la DIETA 4 o 5 según la preferencias (después de los 10 días de régimen post colónico). Cuídese de los efectos adversos de ***los antinutrientes.***

DIETA (3) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o
NATURISTA

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremado y bajos en grasa, y pescados preferible de agua dulce)



DESAYUNO

Opción 1: Frutas y Yogurt descremado con germen de trigo

Opción 2: Proteínas y carbohidratos Huevos, lácteos bajos de grasa (requesón, ricota, mozzarella, quesos blancos frescos), granos, algún cereal integral (pan, cachapa, arepa).

ALMUERZO

Todos los alimentos ya incluidos más: germen de trigo, afrecho. Frijoles, soya, caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. Almendras, nueces, avellanas, merey, pistacho, semillas de calabaza y girasol.

Derivados animales para los no vegetarianos. CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel), pavo y pescados (preferiblemente de ríos).

CENA

Jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales y diversos preparados cocidos.

Nimai
Delgado

Torre
Washington

Jon
Venus

FUENTES PROTÉICAS
PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

100% VEGANOS

Dr. Efraim
Hoffmann

EL MITO DE LA PROTEÍNA ANIMAL

EL MITO AFIRMA QUE *la proteína animal es completa y la vegetal incompleta* debido a que la proteína animal contiene todos los aminoácidos esenciales en una misma proteína y la vegetal no.

ES COMPLETAMENTE FALSO

PROTEÍNA ANIMAL Y VEGETAL



PROTEÍNA ANIMAL	PROTEÍNA VEGETAL
90% absorción	60 - 70% absorción
95 - 100% digestibilidad	85% digestibilidad, por la presencia de antinutrientes
Alto valor biológico, en general	Presentan aminoácidos limitantes, en general
En general, alimentos ricos en proteínas, grasa, con colesterol, vitaminas B (incluida B12) y zinc. Sin hidratos de carbono, ácido fólico ni fibra	En general, alimentos en hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, magnesio, calcio, mucho ácido fólico (B9) Sin vitamina B12

PROTEÍNA VEGETAL

PROTEÍNA ANIMAL



Soya
35g proteína



Edamame
11g proteína



Tempeh
19g proteína



Tofu
12g proteína



Avena
11g proteína



Judías blancas
21g proteína



Mantequilla de maní
25g proteína



Anacardos
15g proteína



Garbanzos
19g proteína



Soya Text.
55g proteína



Lentejas
24g proteína



Almendras
19g proteína



Pechuga de pollo
24g proteína



Pavo
25g proteína



Atún natural
24g proteína



Salmón
25g proteína



Camarones
18g proteína



Lomo de cerdo
18g proteína



Pato
19g proteína



Ternera
20g proteína



Huevo
14g proteína



Yogurt griego
9g proteína



Leche
4g proteína



Queso Gouda
26g proteína

**LOS AMINO ÁCIDOS ESENCIALES
SON 9: Histidina, Isoleucina,
Leucina, Lisina, Metionina,
Fenilalanina, Treonina,
Triptófano y Valina**

**TODOS SE CONSIGUEN EN
FUENTES VEGETALES**

10 FUENTES DE PROTEÍNAS VEGETALES

¿De dónde obtienes tus proteínas?



Espinacas
49% proteínas



Col rizada
45% proteínas



Brócoli
45% proteínas



Coliflor
40% proteínas



**Champiñones
y setas**
38% proteínas



Perejil
34% proteínas



Pepinos
24% proteínas



Pimiento verde
22% proteínas



Repollo
22% proteínas



Tomates
18% proteínas

Proteínas cárnicas



Vacuno
25,8% proteínas



Pollo
23% proteínas



Huevos
12% proteínas

Vegetales (500 kilocalorías)	Gramos de proteína
Espinacas	60
Tofu	55
Tempeh	52
Kale	44
Lentejas	39
Guisantes secos	36
Brócoli	34
Garbanzos	27
Semillas de cáñamo	23.5
Quinoa	18
Semillas e girasol	18
Avena	17.5
Boniato	11.5
Nueces	11.5

Animales (500 kilocalorías)	Gramos de proteína
Atún	81
Pechuga de pollo	73
Salmón	70
Carne de vaca	33

DE HECHO:

Todos juntos están presentes en cantidades apropiadas en:

la soya, el quinchoncho, el garbanzo, la quinoa, el amaranto, la alfalfa, la levadura de cerveza, los pistachos, algunas algas marinas, la linaza el trigo sarraceno y las semillas de cáñamo.

La distorsión de la teoría de la proteína completa

- Esta teoría se utiliza erróneamente porque *la proteína vegetal no es que carezca de ciertos aminoácidos, sino que **algunos se encuentran en menor cantidad**. Por ejemplo, las legumbres tienen menor cantidad de metionina y más de lisina que los cereales, y estos menos cantidad de lisina pero más de metionina que las legumbres.*
- A los veganos se recomienda mezclar legumbres con cereales pero **no es necesario que sea en el mismo plato**, gracias al pool de aminoácidos. Cuando comemos lentejas, los a.a. de esas proteínas quedan circulando en nuestro cuerpo a través del pool de a.a. en diferentes vías como el plasma, y cuando en la siguiente comida ingerimos arroz, frutos secos u otra fuente proteica, los a.a. de esa proteína se incorporarán al pool de a.a. unto a los anteriores, por lo que en realidad tendremos todos los a.a. requeridos.

FUENTES VEGANAS DE PROTEÍNA

Hay muchos alimentos vegetales que son ricos en proteína, en orden de más prioritarios a menos los clasificaría de la siguiente manera:

1 – Legumbres: Soja, garbanzos, alubias/frijoles, lentejas, guisantes, habas...

Visitar sección legumbres

2 – Cereales y pseudocereales: Arroz, avena, quinoa, amaranto, espelta, etc...

Visitar sección cereales

3 – Frutos secos y semillas: Almendras, nueces, pistachos, avellanas, semillas de lino, chía, calabaza, girasol... Visitar sección frutos secos

4 – Carnes vegetales: Tempeh, tofu, seitán, embutidos veganos (suelen ser ricos en proteína). Visitar sección carnes vegetales

5 – Suplementos de proteína vegana. Visitar sección proteínas

FUENTES VEGETALES DE PROTEÍNAS



AMINOÁCIDOS ESENCIALES Histidina - Isoleucina - Leucina - Lisina - Metionina
 Fenilalanina - Treonina - Triptófano - Valina
 Los aminoácidos esenciales pueden ser obtenidos de fuentes vegetales

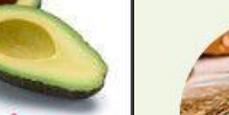
Legumbres

 Porotos de soja 28.6 g (1 taza - cocido)	 Lentejas 17.9 g (1 taza - cocido)	 Porotos 15.3 g (1 taza - cocido)	 Garbanzos 14.5 g (1 taza - cocido)	 Arvejas 8.6 g (1 taza - cocido)	 Maní 7.2 g (28 gramos)
--	--	---	--	--	---

Cereales

 Amaranto 9.3 g (1 taza - cocido)	 Pastas 8.1 g (1 taza - cocido)	 Quinoa 8.1 g (1 taza - cocido)	 Avena 5.3 g (1/2 taza)	 Choclos 5.1 g (1 taza - cocido)	 Arroz 4.2 g (1 taza - cocido)
--	---	---	--	--	--

Verduras

 Espinaca 5.3 g (1 taza - cocido)	 Bruselas 4.0 g (1 taza - cocido)	 Brócoli 3.8 g (1 taza - cocido)	 Alcachofa 3.5 g (1 unidad mediana)	 Pasas 5.1 g (1 taza)	 Palta 4.0 g (1 unidad - 200 g)
--	---	--	--	---	---

Frutos secos

 Almendras 7.6 g (1/4 taza)	 Pistachos 6.6 g (1/4 taza)	 Anarcados 5.3 g (1/4 taza)	 Chía 4.4 g (1 onza)	 Seitan 18.0 g (85 g)	 Tofu 8.1 g (100 g)
--	---	---	---	---	---

La ingesta diaria mínima de proteínas recomendada para veganos es de 1 g por kg de peso corporal o sobre 1,2 g en el caso de adolescentes, deportistas y adultos mayores. Esto quiere decir que, si alguien pesa 60 kg, debe consumir sobre 60 g de proteína diariamente. Mezclar porciones de legumbres y cereales es una buena estrategia para cumplir con el requerimiento diario

PROTEÍNAS VEGETALES QUE DEBES CONOCER

THE HAPPENING.COM

CANTIDADES DE PROTEÍNAS POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTO:

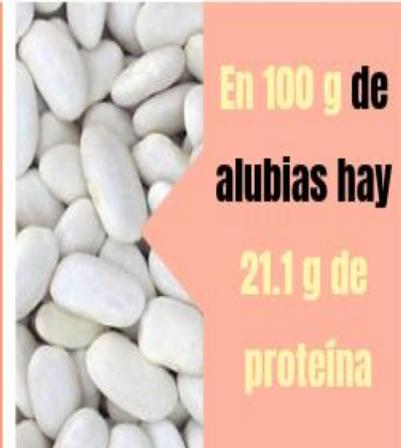
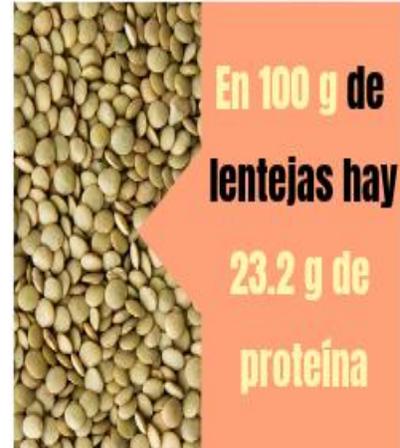
 MANTEQUILLA DE MANÍ 23 gramos de proteína en 100 gramos	 ALMENDRAS 21 gramos de proteína en 100 gramos	 PISTACHOS 21 gramos de proteína en 100 gramos	 SOJA 17 gramos de proteína en 100 gramos
 CHIA 17 gramos de proteína en 100 gramos	 TOFU 15 gramos de proteína en 100 gramos	 AVELLANAS 15 gramos de proteína en 100 gramos	 NUECES 15 gramos de proteína en 100 gramos
 PAN INTEGRAL 11 gramos de proteína en 100 gramos	 LENTEJAS 9 gramos de proteína en 100 gramos	 GARBANZOS 9 gramos de proteína en 100 gramos	 HABAS 8 gramos de proteína en 100 gramos
 CHÍCHAROS 5 gramos de proteína en 100 gramos	 QUINOA 4 gramos de proteína en 100 gramos	 ESPINACA 3 gramos de proteína en 100 gramos	 PAPA 2 gramos de proteína en 100 gramos

FUENTES DE PROTEÍNA

LECHES VEGETALES



LEGUMBRES



DE HECHO:

SIETE alimentos vegetarianos poseen más proteínas que la carne

Las proteínas son un nutriente fundamental en nuestro organismo y el alimento que todos sabemos lo contiene es **la carne, en cantidades promedio de unos 20 a 25 gramos por cada 100 gramos**. Sin embargo, si llevas una dieta vegetariana o vegana, las proteínas son un nutriente crítico que no debemos descuidar. Por eso, te mostramos **nueve alimentos vegetarianos con más proteínas que la carne**.

La Soja

- La **soja texturizada** puede usarse en reemplazo de la carne para elaborar diferentes preparaciones usando para ello, partículas de diferentes calibres: finas parecidas a la carne picada o más gruesas del tamaño semejante a una albóndiga.
- Posee **más de un 50% de proteínas** y se puede incluir en una salsa boloñesa vegetariana, en unas papas rellenas, en un bourguignon vegano de setas y soja texturizada o bien, en pimientos rellenos o tacos 100% de origen vegetal.



- La **soja** en granos cosechados tal como obtenemos quinchonchos, lentejas o garbanzos, también puede usarse para preparaciones varias: desde una ensalada hasta unas hamburguesas o potajes tal como si fueran cualquier otra legumbre.
- Son junto a las cacahuetes las únicas legumbres con más de 30% de proteínas y en este caso, alcanza los **35 gramos por cada 100 gramos**. Además, también es fuente de grasas de calidad para el organismo.



- La soja y sus derivados son una gran opción en dietas vegetarianas, pero para obtener proteínas además de soja texturizada y soja en granos como tal, podemos acudir a la **harina de soja**.
- Este ingrediente concentra **más de 40% de proteínas** y es además una buena fuente de grasas y fibra. Podemos usarla para elaborar panes, galletas o masas varias en reemplazo de otras harinas o mezclada con ellas. Y también para elaborar, tofu, mayonesa, leche, y otros derivados.



- Y también, tenemos los tradicionales productos fermentados de soja estilo oriental como lo son: la salsa Tamari, el miso, el natto y el tempeh.



Espirulina desecada

- Algunas algas como la espirulina son buenas fuentes de proteínas vegetales, y más aun cuando su parte acuoso desaparece y nos queda su versión desecada. Con la que podemos elaborar desde un batido hasta una sopa o bien, adicionar la misma a un tazón de leche vegetal o yogur en el desayuno.
- En este caso encontramos **más de 60% de proteínas**, una cantidad no menor si tenemos en cuenta que con un par de cucharadas podemos obtener la proporción de proteínas de la carne.



Maní

- Los maníes son una legumbre que habitualmente consumimos como frutos secos y que resultan una buena fuente de proteína vegetal.
- Ofrecen fibra y **más de 30 gramos de proteínas por cada 100 gramos**. Con ellos podemos crear un sabroso snack para consumir entre horas si simplemente los tostados y condimentamos o bien, podemos añadirlos a una ensalada, a un salteado o a unas galletas tal como si fueran frutos secos.



La mantequilla de maní

- Derivada de los cacahuetes, es otra buena forma de sumar proteína a tu dieta vegana o vegetariana, siendo además fuente de grasas insaturadas saludables para el organismo.



Caraotas negras

- Las caraotas negras son una de las legumbres con mayor aporte proteico, alcanzando **los 25 gramos por cada 100 gramos de este nutriente**.
- Podemos usar **judías negras** en platos varios: desde una ensalada hasta, burritos, hummus, bocaditos como snack o aperitivo, un wrap o un plato de cuchara saciante.



Soja texturizada

- La **soja texturizada** puede usarse en reemplazo de la carne para elaborar diferentes preparaciones usando para ello, partículas de diferentes calibres: finas parecidas a la carne picada o más gruesas del tamaño semejante a una albóndiga.
- Posee **más de un 50% de proteínas** y se puede incluir en una salsa boloñesa vegetariana, en unas papas rellenas, en un bourguignon vegano de setas y soja texturizada o bien, en pimientos rellenos o tacos 100% de origen vegetal.



Germen de trigo

- El germen de trigo es parte de un grano integral y resulta una excelente fuente de proteínas vegetales. Así, aporta **29 gramos de este nutriente por cada 100 gramos** y resulta además, una buena forma de incorporar hierro a la dieta vegetariana.
- Podemos usar **germen de trigo** tal como si fueran copos de avena para incorporar a nuestro desayuno o galletas, y también, para enriquecer la harina de trigo integral u otras al elaborar masas e incluso, para rebozar en reemplazo de pan rallado



Alga nori desecada

- Tal como sucede con el alga espirulina, el **alga nori desecada** concentra todos sus nutrientes siendo uno de los que predomina en su interior las **proteínas**.
- Aporta un promedio de **30% de este nutriente** y podemos crear con ella unas sabrosas tortitas así como un pan con algas deshidratadas en su interior.



Mezclas ideales para complementar en una sola comida todos los A.A.E.

VEGETAL (Complementación proteica)	Ejemplos
Legumbres + cereales integrales:	<ul style="list-style-type: none">• lentejas con arroz• cuscús con garbanzos• garbanzos con trigo (pasta alimentaria)• soja con arroz• garbanzos con pan
Frutos secos y semillas + lácteos vegetales	avena o arroz con leche y frutos secos.
Legumbres + frutos secos:	<ul style="list-style-type: none">• garbanzos con piñones• ensalada de lentejas con nueces• humus (garbanzos triturados con semillas de sésamo)
Cereales integrales + lácteos vegetales	<ul style="list-style-type: none">• arroz o avena con bebida de soja y frutos secos.
Frutos secos y semillas + cereales integrales	<ul style="list-style-type: none">• ensalada de arroz con frutos secos, pasta con nueces.

Legumbres

Lentejas

Otro alimento rico en proteínas. Hasta el 23% de su composición se conforma de macromoléculas. ¿Es por tanto un buen alimento alternativo para las dietas veganas y vegetarianas? Sí, pero tienes que tener en cuenta que carecen del aminoácido esencial metionina. Pese a ello, puedes combinarlas con arroz para obtener las proteínas completas y, en general, una comida con un alto valor nutricional gracias a sus grandes dosis de fibra y vitaminas del grupo B.

Garbanzos

Se trata de una legumbre con un 20% de proteínas y una de las piezas más utilizadas en la cocina mediterránea. ¡Cuidado! También son ricos en calorías, aunque no es tan problemático, ya que sus lípidos son insaturados: se digieren fácilmente y no producen colesterol alguno.

*Quieres probar con otras legumbres con un contenido proteico muy elevado? Toma nota: frijoles (21,1%), **alubias** (23,5%) y **habas secas** (26%)*

Cereales

Avena

Es el cereal con mayor cantidad de proteínas reconocidas. Alcanza el 17,3% siendo, por ello, un alimento imprescindible en la dieta de cualquier vegano.

También cuenta con una alta concentración en fibra, por lo que es ideal para digestiones agradables y ligeras.

Quinoa

Otro cereal muy rico en proteínas, así como una excelente fuente de fibra y muy pobre en grasas saturadas que generen colesterol. En concreto, el 14,12% de su composición son proteínas. También hay que decir que, debido a su sabor y sus propiedades, es una excelente alternativa al arroz ya que posee un valor nutricional más elevado y también contiene metionina.

Espelta

El segundo en la lista de aportación es la espelta (14,57%). Es una buena fuente de magnesio, lo que aumenta en interés.



Seitán

Se trata de un alimento con una doble vara de medir. ¿Por qué? Porque aunque contiene un 24% de proteínas, contiene gluten de trigo, lo que le hace ser un alimento tachado en la dieta de personas celíacas.

Tiene una textura muy similar a la del pollo y es ideal para aquellos que estén iniciándose en la alimentación vegana.

Frutos secos

Almendras

Las almendras no solo resultan muy saludables y recomendables para los veganos por su 18% de proteínas. Y es que también lo son porque aportan una buena dosis de grasas monoinsaturadas que previenen enfermedades cardíacas. Además, son tan versátiles que sientan igual de bien en una ensalada que solas en el aperitivo.

Pistachos

Tercero en la lista con un 17,65% en proteínas. Comparte con almendras y cacahuetes que en pequeñas dosis brindar energía rápida e inmediata. Pese a ello, no se recomienda abusar, sobre todo si buscas perder peso.

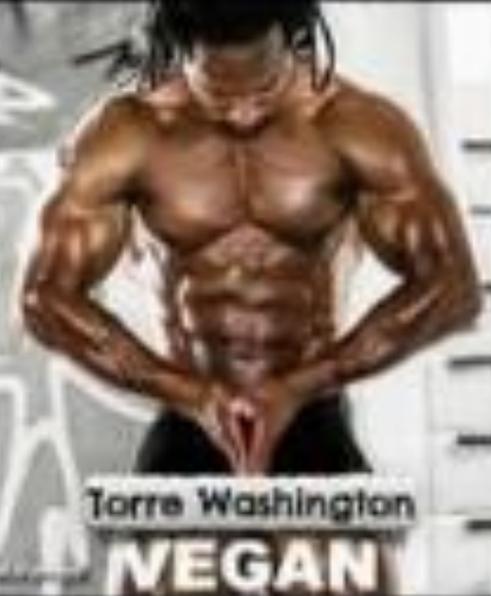
Mereyes (17,2%), nueces (14,4 %), piñones (14%) y avellanas (12%) completan el listado.

Vegetales

Sin aportar buenas cantidades en cuanto a proteínas, sí debemos reconocer que se trata de alimentos imprescindibles en la dieta vegana.

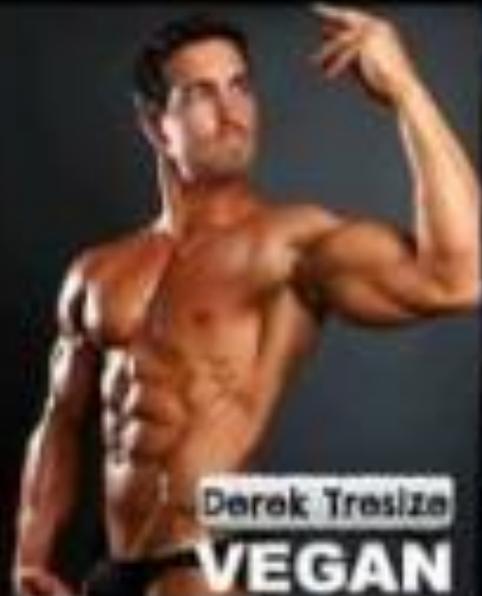
En este sentido, las espinacas, con un 7% de proteínas, son las más importantes, si bien es cierto que el **brócoli** (2,57%) y los **espárragos** (2,2%) también merecen una mención especial.

BENEFICIOS POTENCIALES DE UNA DIETA VEGANA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR (AMM)



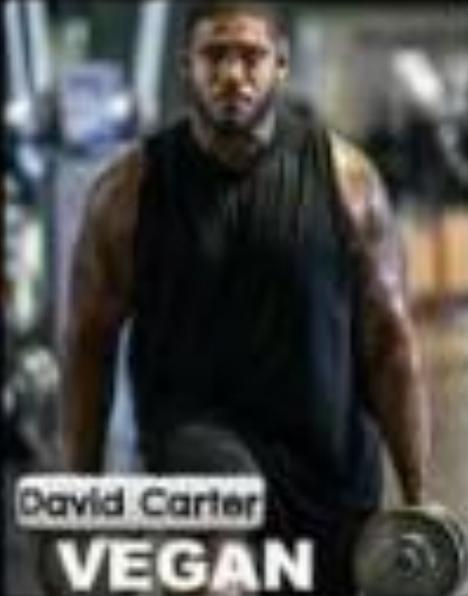
Torre Washington

VEGAN



Derek Tresize

VEGAN



David Carter

VEGAN



VEGAN

Patrik Baboumian



Frank Medrano

VEGAN



VEGAN

Georges Laraque



VEGAN

Brendan Brazier



VEGAN

Arvid Beck



Jim Morris
Cat 60

VEGAN



Mac Danzig

VEGAN



20 Vegan Bodybuilders That Will Change Your Outlook on Protein



ASK THESE GUYS ABOUT THE "ESTROGEN" IN SOY

VEGAN VS MEAT

0% meat



100% muscle

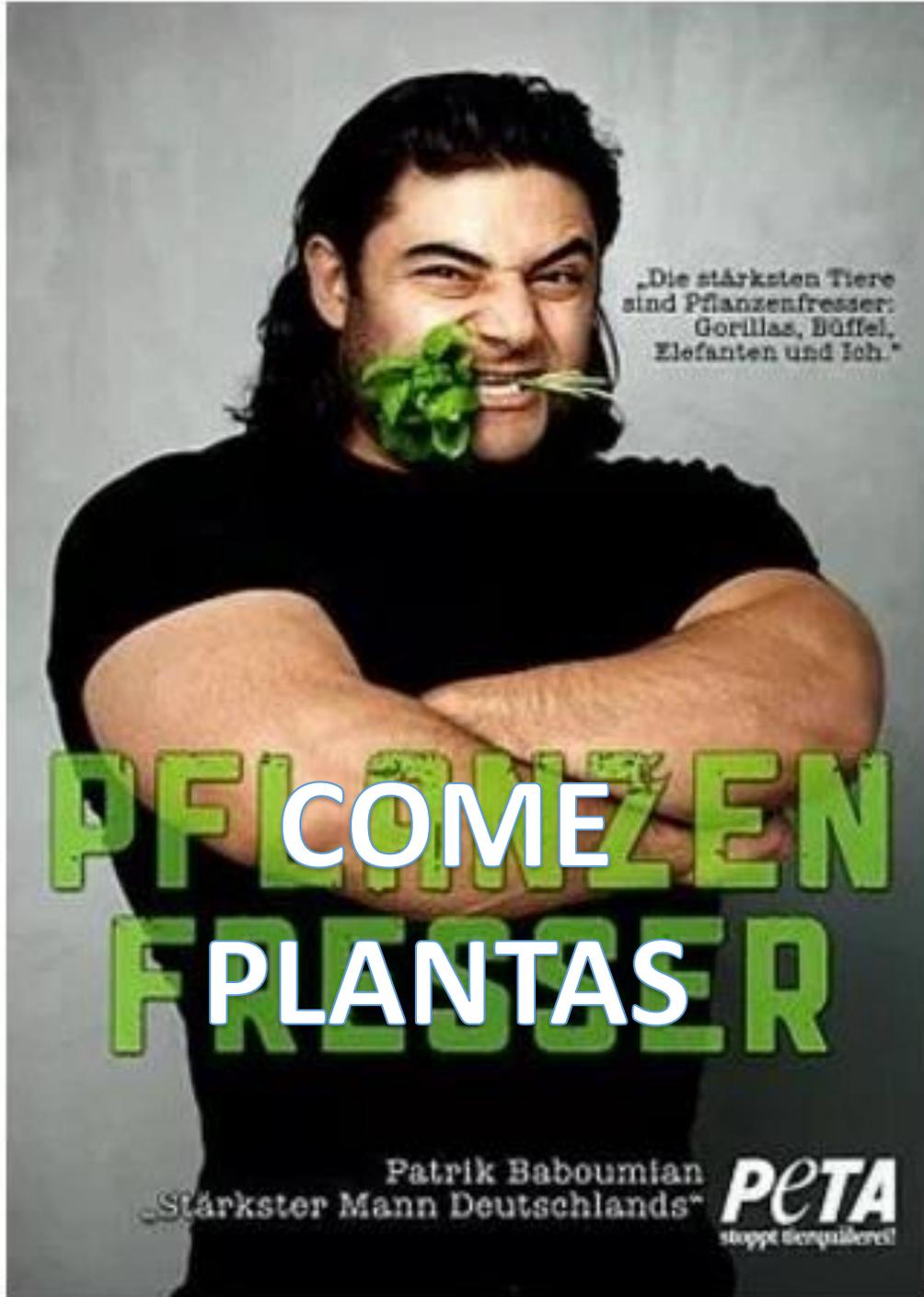
1.7 years



MEAT



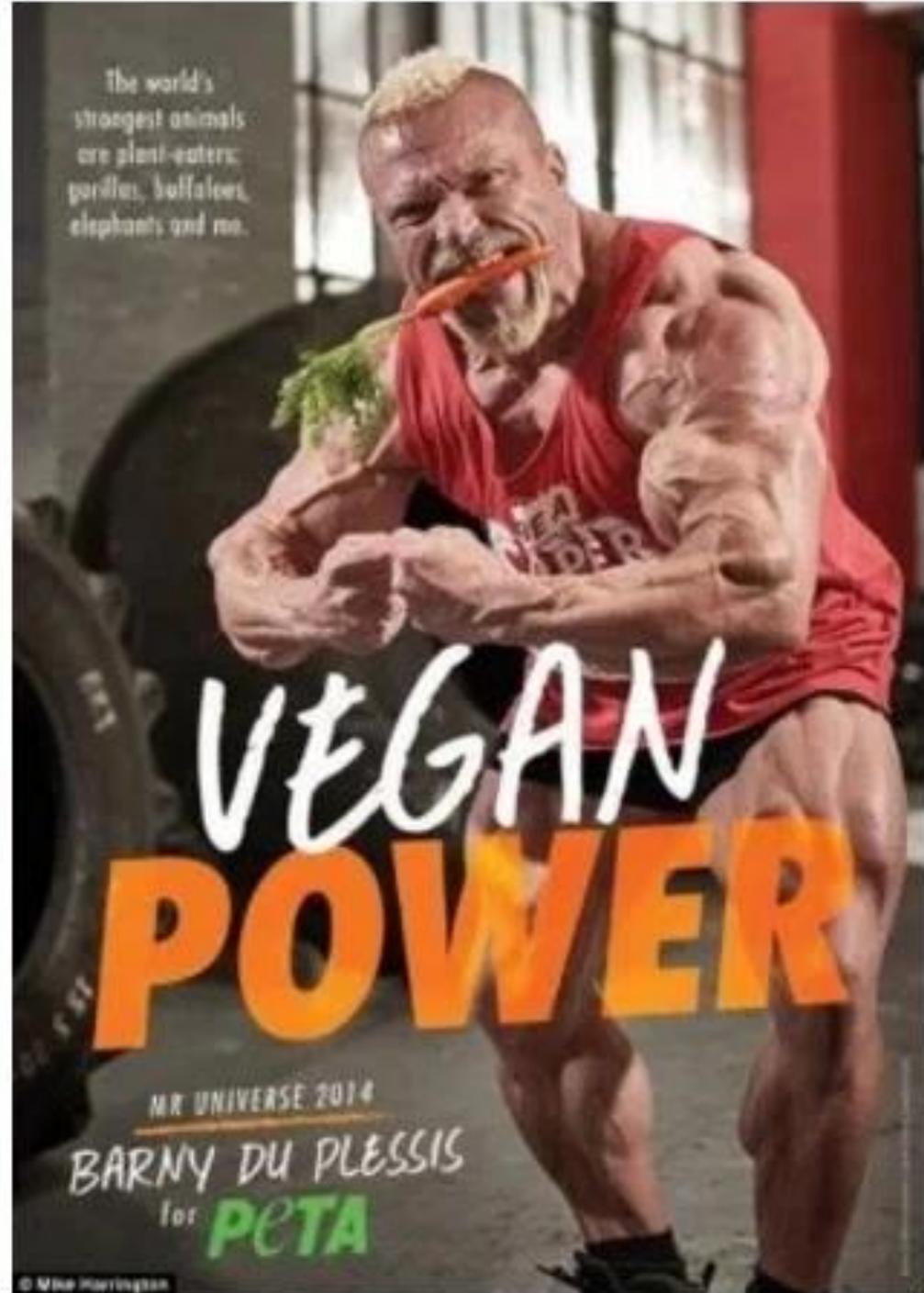
VEGAN



„Die stärksten Tiere sind Pflanzenfresser: Gorillas, Büffel, Elefanten und Ich.“

COME PLANTAS

Patrik Baboumian
„Stärkster Mann Deutschlands“ **PETA**
stoppt tierquälerei!



The world's strongest animals are plant-eaters: gorillas, buffaloes, elephants and me.

VEGAN POWER

MR. UNIVERSE 2014
BARNY DU PLESSIS
for **PETA**

© Mike Harrington

El veganismo ha sido asociado con varios beneficios potenciales para la salud tales como>

Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares,

Lo cual se atribuye a una ingesta reducida de grasas saturadas y colesterol, sumado la elevada ingesta de de diversos tipos de fibra vegetal. Es sabido que los veganos tienden a tener niveles inferiores de tensión arterial, al igual que de colesterol total y de LDL que los de la población general. Además, esta dieta vegana (AMM) elevada en fibra proveniente de frutas y vegetales se ha asociado a una disminución en la presencia de eventos cerebrovasculares y cardíacos.

Promover un peso corporal saludable

Quienes siguen regimenes veganos poseen más bajo índice de masa corporal (IMC) que el común de quienes siguen una dieta contemporánea corriente, lo que también reduce diversos factores de riesgo de enfermedades

Proteger contra ciertos tipos de cancer

Comparativamente a la dieta convencional contemporánea, el veganismo ha sido asociado una menor incidencia de ciertos tipos de cancer en este grupo. El efecto se atribuye al elevado consume de legumbres, frutas y vegetales, que aportan mayores cantidades de fibra, vitaminas, micronutrients y fitonutrientes. El menor índice de masa muscular en los veganos también contribuye a la menor presencia de ciertos tipos de cancer. Lo que es más, la ingesta de mayor cantidad de soya en las mujeres veganas, se ha relacionado con un menor índice en la aparición de cancer de mama. Por último, el consume de carnes rojas en varios niveles de procesamiento se ha relacionado a un mayor riesgo de cancer de colon. Lo cual, no aplica a los veganos.

Puede ocasionar deficiencia de algunos nutrientes

Al excluir la ingesta de productos de origen animal, la presencia de varios nutrientes esenciales se reduce, tales como:— el calcio, el hierro, el zinc, la vitamina B12 y la D, y omega 3.

Ingesta excesiva de fibra

Aunque una Buena ingesta de fibra es lo saludable, el exceso puede ocasionar, flatulencias, color y distensión abdominal. En algunas personas. Se recomienda una ingesta diaria de 14 gramos por 1,000 calorías, lo cual es como 25 grams para las mujeres y 38 gramos para los hombres. Lo cual suele excederse en las dietas veganas. Otro inconveniente para algunos, es que puede ocasionar sensación de llenura y disminuir el apetito. Lo cual no le conviene a quien desea aumentar la masa corporal.

INCONVENIENTES DE LA DIETA VEGANA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR (AMM)

Puede ser difícil cubrir las necesidades de proteína y calorías

Ya que la dieta vegana tiende a ser inferior en el aporte de calorías por la exclusión de los productos de origen animal con alto contenido calórico.; se hace difícil el consumir más calorías de las que el cuerpo quema y alcanzar las metas del entrenamiento..

Sin embargo, puede compensarse consumiendo porciones mayores de alimentos, agregando grasas saludables, y consumiendo más vegetales cocidos que crudos, ya que les reduce el volumen y se pueden consumir mayores cantidades.

Puede ser muy restrictiva o aburrida para algunos

Sin embargo, las posibilidades de preparaciones y la inmensa variedad de productos, sumados a la creatividad en las recetas y los menús, puede hacer del veganismo una deliciosa opción sanadora gourmet.

- El valor biológico de las proteínas consiste en saber qué parte de las proteínas que se ingieren pasan a formar parte de tu cuerpo, **midiendo la cantidad total de nitrógeno entrante y saliente**, siendo 0 el valor mínimo y 100 el máximo dependiendo del porcentaje que se absorbe:
- Ahora bien si comes proteína de bajo valor biológico (legumbres por ejemplo) y la mezclas con otra de alto valor biológico (huevo por ejemplo) **entonces se completan** y su valor aumenta.

- Aparte del valor biológico es importante también **la cantidad de los diferentes aminoácidos** (partes que componen las proteínas) que contienen, nueve de los cuales son indispensables para vivir (esenciales), **por cada uno que falte se pierde calidad**, siendo el 0 la mínima calidad y 1 la máxima calidad:

Tipo de proteína	Calidad
Caseína de leche	1
Clara de huevo	1
Proteína de soja	1
Proteína de suero (whey)	1
Carne de vaca	0,92
Habas de soja	0,91
Legumbres	0,7
Cereales	0,59
Trigo integral	0,42

Tipo de proteínas	Valor Biológico
Suero de leche	104-120
Huevo entero	100
Clara de huevo	88
Pescados	80-85
Aislado de guisante	80-85
Carnes	78-80
Caseína	77
Soja	74-90
Gluten de trigo	64
Arroz	59
Legumbres	50
Cereales	<50

PDCAAs Y ESCORE

Protein Digestibility Corrected Amino Acid Scor

- El score es la puntuación de aminoácidos de una fuente dietética. Recordemos que las proteínas son compuestos constituidos por diferentes aminoácidos que se van uniendo entre sí. Cuanta más alta sea la puntuación, mejor calidad tendrá esa proteína. Si es superior a 99, hablamos de la famosa “proteína completa”, es decir, que cubre todos los aminoácidos esenciales (los que el cuerpo no puede sintetizar por sí mismo) en proporción adecuada. Aunque recordemos, como ya se vio en la primera parte, no es un imperativo tener que consumir proteína “completa” ni combinar en la misma comida fuentes “incompletas”.
- La digestibilidad, como su propio nombre indica, habla de la mayor o menor facilidad en la digestión de una proteína.
- Cuando unimos estos dos factores, score (o puntuación) y digestibilidad, obtenemos el PDCAAS, que es la puntuación final de una proteína.
- Veamos una tabla adaptada de un estudio muy conocido. Los scores mayores de 100 se han nivelado a 100 para que se interprete de manera más sencilla:

Alimento	Escore %	PDCAAS %
Huevo	100	100
Leche de vaca	100	100
Ternera	94	92
Soja	96	91
Trigo	47	42

- *Tabla adaptada de The Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score. Gertjan Schaafsma. J Nutr 2000 Jul;130(7);1865S-7S*
- Podemos observar como la soja está cercana a un escore de 100 y tiene un PDCAAS excelente. Eso quiere decir que es una proteína de calidad y de fácil digestión, lo que le otorga una muy buena puntuación en el PDCAAS. En cambio, vemos como el trigo tiene un escore pobre y un PDCAAS por debajo de 50.
- Hay que aclarar que en este estudio vemos reflejada a la soja con un escore de 96, aunque por lo general suele puntuar por encima de 100. Esta pequeña diferencia simplemente es porque pueden usar diferentes tablas para el cálculo del escore.
- Como curiosidad, puede apreciarse como en este estudio una fuente vegetal (soja) y una animal (ternera) comparten mismas puntuaciones excelentes.

En esta tabla vemos más alimentos, su puntuación y su puntuación corregida por digestibilidad (PDCAAS):

Tabla adaptada de *Evaluación de la calidad de las proteínas en los alimentos calculando el score de aminoácidos corregido por digestibilidad*.

M. M. Suárez López, A. Kizlansky y L. B. López. *Nutr Hosp.* 2006;21(1):47-51

Alimento	Score %	PDCAAS %
Productos de origen animal (promedio)	100	94-97
Soja	100	78
Bebida de soja	100	86
Garbanzos	100	78
Pistachos	100	73
Remolacha	100	83
Arvejas (guisante)	95,2	74,2
Espinaca	90,4	75
Tubérculos (promedio)	89,4	74,2
Manzana	85,2	72,4
Lenteja	81,2	63,3
Frutas (promedio)	75,7	64,3
Cereales (promedio)	68,8	58,5
Almendra	58,8	42,9
Trigo grano	54,5	46,8
Avellana	49,2	35,9

Tabla I

Puntaje químico y Escore de Aminoácidos corregidos por digestibilidad en alimentos de consumo habitual

<i>Alimento</i>	<i>Escore %</i>	<i>PDCAAS* %</i>	<i>AA</i>	<i>Alimento</i>	<i>Escore %</i>	<i>PDCAAS* %</i>	<i>AA</i>
Leche fluida y en polvo	100	95,00	No tiene	Durazno	64,0	54,40	Leucina Isoleucina
Queso	100	95,00	No tiene	Fresa	41,6	35,36	Azufrados
Huevo	100	97,00	No tiene	Naranja	49,5	42,03	Leucina
Yema Huevo	100	97,00	No tiene	Sandía	54,9	46,67	Lisina
Clara Huevo	100	97,00	No tiene	Banana	88,4	75,17	Lisina
Carne de Vaca	100	94,00	No tiene	Manzana	85,2	72,42	Azufrados
Carne de ave	100	94,00	No tiene	Uva	32,0	27,20	Isoleucina
Carne pescado	100	94,00	No tiene	Frutas promedio	75,7	64,34	Lisina
Merluza	100	94,00	No tiene	Dátil (fruta fresca)	37,3	31,66	Lisina
Aní	100	94,00	No tiene	Coco	83,3	70,83	Lisina
Crustáceos	100	94,00	No tiene	Palta/aguacate	83,6	71,06	Azufrados
Moluscos	100	94,00	No tiene	Frutas secas promedio	65,9	48,09	Lisina
Pescado (harina)	100	94,00	No tiene	Almendra	58,8	42,94	Lisina
Carne cordero	100	94,00	No tiene	Avellana	49,2	35,92	Azufrados
Carne cerdo	100	94,00	No tiene	Castañas Pará	40,9	29,92	Lisina
Carnes Promedio	100	94,00	No tiene	Pistacho	100	73,00	No tiene
Berenjenas	66,4	55,11	Azufrados	Arroz integral	79,0	60,85	Lisina
Coliflor	63,2	52,46	Sin datos	Cebada grano	77,1	66,27	Lisina
Escarola	44,0	36,52	Azufrados	Harina centeno	75,9	65,26	Lisina
Espárragos	79,5	65,94	Leucina	Harina trigo	49,8	47,81	Lisina
Espinaca	90,4	75,03	Azufrados	Harina de arvejas	55,6	43,34	Histidina
Hinojo	94,1	78,12	Lisina	Harina maíz	52,4	43,97	Lisina
Hongos	39,6	32,87	Azufrados	Harina de avena	66,9	56,16	Lisina
Lechuga	19,2	15,94	Sin datos	Girasol grano	70,6	60,71	Lisina
Pepino	36,8	30,54	Sin datos	Sorgo	53,3	45,86	Lisina
Repollo Bruselas	60,8	50,46	Azufrados	Trigo grano	54,5	46,88	Lisina
Repollo	74,8	62,08	Azufrados	Trigo germen	100	81,00	No tiene
Tomate	47,2	39,18	Azufrados	Trigo Salvado	77,4	66,61	Lisina
Calabaza	34,4	28,55	Azufrados	Maní	72,2	56,28	Lisina
Cebolla	47,2	39,18	Azufrados	Arvejas	95,2	74,26	Azufrados
Remolacha	100	83,00	No tiene	Porotos	55,6	43,37	Azufrados
Zanahoria	89,6	74,37	Lisina	Garbanzos	100	78,00	No tiene
Chauchas	88,8	73,70	Azufrados	Haba	66,0	51,48	Azufrados
Hortalizas promedio	88,5	73,4	Histidina	Lenteja	81,2	63,34	Azufrados
Papa	85,0	70,55	Histidina	Soja grano	100	78,00	No tiene
Batata	69,2	57,44	Azufrados	Soja, bebida a base de	100	86,00	No tiene
Maíz grano	57,1	48,50	Lisina	Cereales y derivados (promedio)	68,8	58,50	Lisina
Tubérculos promedio	89,4	74,2					

- Un PDCAAS de 75 en adelante se considera bueno. Hay quienes creen que como las fuentes animales tienen mejor PDCAAS no se deberían considerar las proteínas vegetales, pero como hemos podido ver en esta tabla, hay fuentes vegetales que puntúan a niveles interesantes.
- ¿Hay algún inconveniente porque la proteína vegetal tenga un PDCAAS menor que la animal? ¿Por ello faltarán proteínas o impedirá alcanzar los objetivos deportivos y de composición corporal? No, en absoluto.
- Además, tal como recomendamos muchos profesionales del sector, para compensar esa digestibilidad un poco más baja de la proteína de algunas fuentes vegetales, **basta con aumentar el consumo proteico un mínimo**. Un mínimo que, dicho sea de paso, es totalmente alcanzable sin problema alguno.
- **La cantidad diaria recomendada como mínimo al día de proteína es de 0,8g/kg de peso corporal**. Pues en el caso de llevar una alimentación vegana, simplemente hay que aplicar un pequeño aumento, totalmente factible y alcanzable sin problema alguno, que sitúa esa cifra en torno a 1 0-1,1 g/kg de peso corporal.

La ciencia indica que para hipertrofiar se requieren más proteínas en la dieta (por supuesto, siempre acompañada de un entrenamiento adecuado para tal fin).

- También se ha concluido que más de 2 gramos de proteína por kilo de peso por día no son necesarios sino que por el contrario pueden ser excesivos y dar lugar a sobrecargas que a largo plazo, podrían perjudicar el funcionamiento del organismo. Así que lo aconsejable podría ser entre **1,3 y 1,8 gramos diarios de proteína por kilo de peso** para lograr que el entrenamiento produzca la hipertrofia buscada.

Nota: Es cierto que se recomienda aumentar un poco la ingesta de proteínas en veganos porque su degradación es sensiblemente mayor y la síntesis ligeramente menor, pero el aumento necesario es mínimo, basta con subir un par de décimas (por ejemplo, en lugar de 1,3gr, subimos a 1,4 o 1,5gr y solucionado). Ejemplo: Para una persona de 70kg esto significa que debería consumir entre 100gr y 125gr de proteína al día aproximadamente.

- *Bibliografía consultada | Journal of the American Dietetic Association. Volume 109, Issue 9 , Pages 1582-1586, September 2009; International SportMed Journal. Vol-13-No2-2012*

CUIDADO

- Aunque algunos alimentos como la manzana, o la remolacha, pueden ser considerados fuente de proteína y tener buen escore y buen PDCAAS, la cantidad de proteína que contienen es baja-limitada y además no se consumen en grandes cantidades.
- A pesar que el hinojo o las espinacas son fuente de proteína de referencia, hay que considerar el peso final del alimento en base a la proteína que aportará. ¿Qué cantidad de hinojo o espinacas hace falta comer para obtener 25g de proteína, que se obtienen fácilmente con 100g de legumbres o 200g de tofu? Pues ni más ni menos que dos kilos de hinojo y un kilo de espinacas. Una situación no aplicable a la práctica y por lo tanto, no válida.

PROTEÍNA en 100 grs.

 Chicken 31g of protein	 Tuna 29g of protein	 Beef 28g of protein	 Eggs 12.5g of protein
---	--	--	--

 Spirulina 58g of protein	 Chlorella 58g of protein	 TVP 53g of protein	 Hemp Seeds 33g of protein	 Pumpkin Seeds 30g of protein	 Lentils 26g of protein
 Peanut Butter 25g of protein	 Almonds 21g of protein	 Black Beans 21g of protein	 Seitan 21g of protein	 Tempeh 18g of protein	 Quinoa 14g of protein
 Dulse Seaweed 8.5g of protein	 Tofu 8g of protein	 Broccoli 3g of protein	 Spinach 3g of protein	 Parsley 3g of protein	 Mushrooms 2.5g of protein
 Cauliflower 2g of protein	 Avocado 2g of protein	 Kale 2g of protein	 Cabbage 1.5g of protein	 Tomato 1g of protein	 Green Peppers 1g of protein

Factores que influyen en el PDCAAS

- Hay diversos factores que pueden influir en la absorción de las proteínas, como los antinutrientes (fitatos, taninos...) o la fibra, por eso poner a remojo mínimo 8h o tostar los frutos secos crudos, así como un adecuado protocolo de cocinado de las legumbres no solo reduce los antinutrientes y los fodmaps (principales causantes de los gases), sino que a su vez mejora la calidad de la proteína.
- Por este mismo motivo, la proteína en polvo tiene una digestibilidad mayor que en forma de alimento, debido a que tiene menos cantidad de fibra, mejorando así la calidad proteica.

BENEFICIOS DE LAS PROTEÍNAS Y LOS BATIDOS

Las dietas altas en proteínas tienen muchos beneficios, especialmente para perder grasa, resumo algunos puntos:

- Aumentan la termogénesis, es decir, las calorías que quemamos en la digestión de la propia comida ([estudio](#))
- Son más saciantes,
- Evitan la pérdida de masa muscular en dietas para perder grasa,
- Mejora la respuesta de glucosa en sangre en diabéticos tipo 2 ([estudio](#))
- Las proteínas NO SE ACUMULAN COMO GRASA, una vez la síntesis proteica está completa, el resto se oxida. Pueden emplearse los aminoácidos para producir glucosa cuando la ingesta de esta es muy limitada (este proceso se conoce como gluconeogénesis), al igual que pueden emplearse como energía cuando la ingesta calórica es muy baja, pero no se acumulan en el cuerpo, con lo que una dieta hipocalórica (baja en calorías) o normocalórica (justo las kcal que necesitas para quedarte como estás) con alto contenido de proteína es perfecta para quienes deseen reducir su grasa corporal.
- Tienen un papel fundamental para aumentar la masa muscular y fuerza.
- Mejoran la absorción y retención de calcio, así como la densidad ósea ([estudio](#))

LOS BATIDOS DE PROTEÍNA ofrecen la posibilidad de ingerir altas cantidades de proteína con pocos carbohidratos y grasas, ya que por ejemplo, las legumbres aportan bastantes carbohidratos y tampoco vamos a estar todo el día comiendo soja o carnes vegetales, que son el principal alimento vegano rico en proteínas y bajo en carbohidratos y grasas. También son perfectas para aumentar masa muscular porque puedes ingerir fácilmente 40-50gr de proteína (un batido al día) que se digiere rápidamente, lo puedes tomar en cualquier momento y es más cómodo.

Batidos de proteína ideales

- **Que contenga al menos un 70-80% de proteína por cada 100gr de producto**, ya que menos de esa cantidad deja de ser tan eficiente y tienes que tomar más para igualar la cantidad de las que sí tienen ese porcentaje.
- **Elige en base a tu dieta.** Si en tu dieta ya incluyes soja (carnes de soja, yogures de soja, bebida de soja...), lo recomendable sería optar por otras fuentes de proteínas, para no excederte en tu consumo de soja.
- **Lee las etiquetas.** Antes de comprar una proteína hay que fijarse en los ingredientes que tiene. Evitar las que contengan de azúcar, colorantes, saborizantes y otros aditivos no naturales.

RECOMENDACIONES VEGETARIANOS

- **Consume proteína:** en el desarrollo muscular es importante tomar proteína, al menos 1gr por kilo de peso aunque en entrenamientos intensos se deben ingerir hasta 2 gr por kilo de peso corporal, lo necesitas para regenerar las miofibrillas musculares rotas en el entrenamiento.
- **Consume hidratos:** cuando alguien quiere ganar músculo hay que comer hidratos suficientes, recomendándose entre 3 y 4 gr de hidratos por kilo de peso corporal, lo necesitas para estar cargado de energía y poder realizar entrenamientos intensos y exigentes, además de recuperar el músculo más fácilmente.
- **Consume grasa:** (insaturadas) en este caso no te preocupes por quitar toda la grasa ya que esta es necesaria para producir termogénesis y metabolizar el tejido adiposo, además de proteger al músculo de catabolizar y permitirnos entrenar más duro e intenso.

RECOMENDACIONES VEGETARIANOS

- **Bebe agua:** nunca nos cansaremos de decir que hay que beber agua antes, durante y después del entreno, la deshidratación, por muy poca que sea, afecta a la capacidad atlética del individuo y al físico en general, además los músculos se componen de más de un 60% de agua.
- **Realiza varias comidas:** opta por intentar realizar entre cinco y seis comidas diarias, espaciadas dos o tres horas como mucho, así tendrás el nivel de glucosa más estable y tendrás siempre tus músculos repletos de energía.

La comida más importante ahora es la del post entrenamiento, si deseas incrementar tu tamaño muscular debes comer en los primeros 20 minutos después de entrenar una fuente de proteínas y carbohidratos, si puede ser predigeridos para una fácil y rápida absorción

RECOMENDACIONES VEGETARIANOS

- **Toma antioxidantes:** los antioxidantes nos ayudan en el deterioro de las células musculares, y en concreto las vitaminas C y E que favorecen el proceso anabólico de recuperación, regeneración y crecimiento celular en los músculos. Puedes suplementarte o comer naranjas, limones o mandarinas (Vitamina C) y aguacate y nueces (vitamina E).
- **Toma sodio:** aunque en definición el sodio es un enemigo porque retiene líquidos este es un mineral esencial necesario para tener una mejor absorción de nutrientes, además es un potenciador natural de la hormona anabólica insulina, y se pierde al sudar en los entrenamientos intensos.
- **Come frutos secos:** son ricos en proteínas, fibras y grasas saludables (los mejores nueces, almendras y pipas de girasol). Ideales antes de irse a dormir ya ralentizan la digestión, los aminoácidos perduran más en el cuerpo, evitando la descomposición de la masa muscular durante el sueño.

RECOMENDACIONES VEGETARIANOS

- **Desayuna siempre avena:** es rica en proteínas de alto valor biológico, grasas, minerales como sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, cinc, y vitaminas B1, B2, B3, B6 y E. Con buena cantidad de fibras que contribuyen al buen funcionamiento intestinal. Si se combina con proteínas de origen animal como yogurt o kefir desnatados mejorará los resultados anabólicos. También recomendada como comida preentrenamiento por su función energizante.
- **Los huevos:** las claras de huevo están entre las fuentes de proteínas de digestión más rápida, lo que hace que sean ideales para una comida antes o después del entrenamiento; y las yemas están cargadas de lecitina y grasas saludables (y también de grasas saturadas), pero se asimilan muy lentamente. Además de no contener casi carbohidratos, cocidas se pueden llevar a cualquier parte de una manera fácil y limpia.

Veganismo saludable

- <https://www.youtube.com/watch?v=1WquvpaH1rE>
- https://www.youtube.com/watch?v=Z_uQvfuFp-c
- <https://www.youtube.com/watch?v=l8fNiUpcc4Q>
- https://www.youtube.com/watch?v=nVaVfuSf8pI&list=RDCMUcYz9fSevH9sQ7dOV-FuzqXg&start_radio=1&t=42
- https://www.youtube.com/watch?v=4Jfj_We4SBY&list=RDCMUcYz9fSevH9sQ7dOV-FuzqXg&index=5

Alimentación sana

- <https://www.youtube.com/watch?v=pX89TjkRhoQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MU0pbgkq2-s>

top **meatless** protein sources

© darebee.com



nut butters
8g / 2tbsp



oatmeal
6g / per cup



Greek yogurt
10g / per 100g



eggs
6g / per egg



beans
15g / per serving (180g)



nuts
6g / per handful



cauliflower
5g / per serving (180g)



broccoli
5g / per serving (180g)



seeds
6g / per handful



spinach
5g / per serving (180g)

MEAT VS PLANTS



100% PLANT BASED

