



ALIMENTOS PERMITIDOS PARA VEGETARIANOS O VEGANOS EN LA FASE DE REDUCCIÓN DE PESO

¿Eres vegetariano o vegano? ¡No hay problema! Tú también puedes hacer la Cura Metabólica. A continuación encontrarás algunas fuentes alternativas de proteínas.

Valores nutricionales de los productos	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
En comparación 120 g de filete de vacuno recién cocinado	36,0	4,3	0,0	182
10 Ud. de clara de huevo	36,0	1,0	0,7	160
75 g de proteína de cáñamo en polvo	36,7	9,8	5,6	268
1000 g de leche desnatada	34,0	3,0	48,0	360
300 g de queso fresco tipo quark desnatado	36,9	1,2	11,7	195
250 g requesón desnatado	33,3	3,5	8,3	203
200 g Lopino de proteína de altramuz	36,0	6,6	6,4	230
250 g de tofu	33,8	18,7	4,5	322
750 g de yogur de soja	34,5	20,0	15,0	383
1500 g de leche de soja light	31,5	18,0	30,0	390
100 g de seitán (proteína de trigo)	38,0	3,0	3,8	222
41 g de batido de proteínas vegano	20	3,0	12,0	155
54 g de Triple Protein Shake	40	1,6	2,0	182

- » Como puedes ver, algunas de estas fuentes de proteínas alternativas tienen más grasas o más carbohidratos. Por ello, tienen un aporte energético más alto, y es posible que la pérdida de peso sea un poco más lenta.
- » En general, el batido de proteínas es una buena fuente de proteínas. Si eres vegano, te recomendamos el batido de proteínas vegano.
- » ¿También te interesa tomar cápsulas de ácidos grasos omega-3 veganas? Pregunta a tu asesor, también te podemos ofrecer esta opción.
- » Por favor, ten en cuenta que generalmente no es aconsejable consumir grandes cantidades de alimentos con soja, incluido tofu.