

Mi planificación semanal Veg.

Lunes

COMIDA



CENA

Martes

COMIDA



CENA

Miércoles

COMIDA



CENA

Jueves

COMIDA



CENA

Viernes

COMIDA



CENA

Sábado

COMIDA



CENA

Domingo

COMIDA



CENA

Nutrición con Xabe
Dietista-Nutricionista



Ensalada



Seitán



Tofu, Tempeh...



Soja texturizada



Verdura



Huevos



Cereales integrales



Legumbres

Mi planificación semanal Veg.

Lunes

COMIDA

CENA

Martes

COMIDA

CENA

Miércoles

COMIDA

CENA

Jueves

COMIDA

CENA

Viernes

COMIDA

CENA

Sábado

COMIDA

CENA

Domingo

COMIDA

CENA



Añade grasas saludables en tus platos y ensaladas (semillas)

De postre opta por fruta o yogurt natural. Prioriza la fruta rica en Vit C

Si no consumes huevos/lácteos puedes sustituir por legumbres y versiones vegetales (bebidas vegetales, yogur de soja...)

