

Consejos para vegetarianos

Todas las carnes y los lácteos los he reemplazado con fuentes ricas en proteínas como:

Leches y yogures no lácteos

Mantequillas de nueces

Quinoa

Lentejas

Frijoles

Semillas de chía

Farro

Por favor evite cualquier producto a base de soya :)

Lo que realmente importa es obtener la cantidad correcta de proteínas y grasas de las fuentes vegetales. Trate de mezclarlas con un aguacate y con algunas de sus fuentes conocidas de cereales para darles más cuerpo.

Voy a dividir esto en secciones para ayudarlo :)

Con relación a la cantidad correcta de proteínas y grasas:

Siempre es un tema delicado cuando se conversa con los nutricionistas.

Comenzaré con las proteínas...

La mayoría de nosotros necesita entre 0.8 y 1 gramo de proteínas al día por cada kilogramo de peso corporal. Eso funciona con 55 gramos de proteínas al día para alguien que pese 150 libras o *tenga una ingesta calórica normal de 10 por ciento aproximadamente.*

A continuación se indican algunas buenas fuentes y las cantidades de proteína que contienen:

1 taza de frijoles cocidos vegetarianos = 12 gramos

1 taza de brócoli cocido = 4 gramos

1/4 de taza de almendras = 8 gramos

1 cucharada de mantequilla de almendra = 8 gramos

1 cucharada de semillas de chía = 4 gramos (también provee una gran fuente de grasas beneficiosas)

Así que digamos que en vez de pollo o pescado usted consume 1/2 taza de frijoles con 1/4 de taza de almendras troceadas. El resto de los vegetales en la comida lo ayudará a complementar la cantidad correcta de proteínas.

Grasas:

Mantenga las grasas que ya se encuentran en el plan como: aguacate, chía y aceite de coco. Cuando come alimentos como mantequillas de nueces, frijoles y semillas, usted consume todas las grasas buenas :)

-Cuando use las mantequillas de nueces (como la mantequilla de almendra) asegúrese de comprar la versión sin sal “all-natural” [completamente natural]. En cuanto a las porciones, manténgalas en 1 cucharada por consumo.

-Si puede sustituir el yogur griego normal por el yogur griego no lácteo sería lo mejor (solo para facilitarle el seguimiento del programa).

Como no está consumiendo productos derivados de animales, puede sentirse un poco más hambriento. Le sugiero agregar té verde a su ingesta diaria para combatir un poco el hambre que pueda tener.