

# PIRAMIDE NUTRICIONAL VEGANA

holavegan

## GRASAS

PALTA/FRUTAS SECAS  
ACEITES  
LECHES VEGETALES

CONSUMO MODERADO

## LEGUMBRES

POROTOS/FRIJOLES/LENTEJAS  
ARVEJAS/SEMILLAS

5+ PORCIONES AL DIA

1 PORCION: 1/2 TAZA DE LEGUMBRES  
COCIDAS / 1 CUCHARADA DE SEMILLAS

## HOJAS VERDES

BROCOLI/COLES/ESPINACAS  
LECHUGA/RUCULA

2-3 PORCIONES AL DIA

1 PORCION: 1 TAZA CRUDA / 1/2 TAZA COCIDA

QUINOA/ARROZ INTEGRAL/TRIGO SARRACENO  
CEBADA/PAN INTEGRAL/GRANOS GERMINADOS

5+ PORCIONES AL DIA

1 PORCION: 1/2 TAZA COCIDAS  
1 REBANADA DE PAN

## GRANOS ENTEROS

## FRUTAS

TODAS!

3-4 PORCIONES AL DIA

1 PORCION: 1 PIEZA / 1/2 TAZA

## VEGETALES

TODOS!

COME TODO LO QUE PUEDES!

DESCUBRI RECETAS Y TIPS EN

HOLAVEGAN.COM

CUIDA TU INGESTA DE VITAMINA B12 CON SUPLEMENTOS  
O ALIMENTOS ENRIQUECIDOS.  
SIEMPRE CONSULTA CON UN MEDICO O NUTRICIONISTA.