

mentora

ACADEMIA LAURA ESTELLÉ

GUÍA MENTORA

LISTA DE LA COMPRA VEGANA

LA AUTÉNTICA DESPENSA VEGANA.
AHORRA TIEMPO EN TU COMPRA.
VIVE MÁS Y MEJOR.

LAURA
ESTELLÉ
NUTRICIÓN

NUTRICIÓN
INTEGRATIVA



www.lauraestellenutricion.com

FRESCOS



TOMATES



YOGURT DE SOJA



AJOS



ZANAHORIAS,
PATATAS Y BONIATOS



TOFU O TEMPEH



MANZANAS
Y LIMONES



CEBOLLAS



CALABACÍN



PIMIENTOS Y
BERENJENAS

CONGELADOS



GUISANTES



PAN DE MASA
MADRE



PLÁTANO



CHAMPIÑONES Y
SETAS



MANGO



ESPINACAS



ARÁNDANOS, MORAS,
ETC (BAYAS)



BRÓCOLI O KALE



SALTEADOS DE
VERDURAS

DESPENSA



**CEREALES EN
GRANO**



**LEGUMBRES
SECAS**



VITAMINA B12



**PASTA INTEGRAL O
DE LEGUMBRES**



**COPOS DE CEREAL
(AVENA, ARROZ, ETC)**



**LEGUMBRES EN
CONSERVA**



DÁTILES Y PASAS



**MANTEQUILLA DE
CACAHUETE O OTROS
FRUTOS SECOS**



**NUECES Y
ALMENDRAS**



**SEMILLAS DE:
LINO, CHÍA Y SÉSAMO**



**BEBIDAS VEGETALES
(SI TOMAS)**



**CONSERVAS DE
TOMATE Y VERDURAS**



**CACAO EN POLVO Y
ESPECIAS**



FRUTA EN SU JUGO



**TOSTADAS / FAJITAS
INTEGRALES**

MACRONUTRIENTES

Además de basar tus platos en hortalizas, verduras y frutas guíate de este esquema para aportar todos los macronutrientes en tu dieta.

Vegano

50%

CARBOHIDRATOS



Energía para tu día a día.



Prioriza los integrales y naturales.



Aporta fibra, vitaminas y minerales.



25%

PROTEÍNAS



Construyen y reparan tejidos.



Incluye proteína en cada comida principal.



Combina diferentes fuentes vegetales.

25%

GRASAS



Esenciales para tus hormonas y cerebro.



Prioriza grasas saludables de origen vegetal.



Aportan saciedad y absorción de nutrientes.

COMPLEMENTA TU PLATO



VERDURAS SIN LÍMITE

Llena la mitad de tu plato con verduras variadas y de temporada.



FRUTAS

1-2 piezas al día o como parte de tus comidas y meriendas.



HIDRATACIÓN

Bebe suficiente agua durante todo el día.



ESPECIAS Y HIERBAS

Dan sabor, antioxidantes y beneficios anti-inflamatorios.



DISFRUTA

Come variado, escucha a tu cuerpo y disfruta del proceso.



RECUERDA

La clave está en la variedad, el equilibrio y elegir alimentos reales y mínimamente procesados.

