

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y PROTEÍNA

Existen muchas opciones que pueden utilizarse:

- Granos en general (lentejas pardas, adzukis, frijoles negros, lentejas rojas).
 - Garbanzos o su harina.
 - Tofu orgánico (queso de soya).
 - Semillas de cáñamo (la recomendación diaria sería 2 cucharas, peladas se conservan en nevera, sin embargo no se consiguen fácilmente).
 - Semillas de chía.
 - Quínoa en grano, en hojuelas, en pop.
 - Trigo sarraceno (también lo consigues pop).
 - Verduras de hoja verde (kale, espinacas, acelgas, brócoli, etc.)
 - Frutos secos y semillas enteras o pop.
 - Huevos orgánicos.
- ✓ Para incrementar la absorción del hierro que contengan estos alimentos, es importante acompañarlos de un poco de vitamina C, como jugo de limón, naranja, zanahoria, remolacha, fresa o perejil.

Alimentos como los huevos, la quínoa, el sarraceno o las semillas de chía son fuentes de proteína completa.

Pero en el caso de algunos granos la proteína es considerada incompleta por lo que solo contiene 8 aminoácidos. Combinando las lentejas, por ejemplo, con arroz o algún cereal, conseguirás una proteína completa.

SUGERENCIAS

- Añade semillas de cáñamo en tus ensaladas, batidos, pestos, yogurs o salsas.
- Añade proteína de habichuelas (garbanzos, habas) en batidos.
- Usa harina de garbanzos para hacer las crêpes.
- Añade tofu, 1 huevo poché o hummus de garbanzos a tus comidas.
- Prepara pan para desayunar o como snack pudding de chia.
- Añade semillas y frutos secos a tus ensaladas o platos.
- Hornea garbanzos o granos para darles un toque cranch.