






































# Planificador de comidas vegetariano

Si eres vegetariano(a), tenemos lo que necesitas. Prepara tu comida sin carne con estas opciones.

1 Comienza con proteína							25 g de proteína / 400 calorías	25 g de proteína / 400 calorías
 Yogur estilo griego (sin grasa o bajo en grasa) ½ taza	 Huevos 1 entero	 Requesón, queso ricotta (sin grasa o bajo en grasa) ½ taza	 Frijoles, lentejas o soya ½ taza, cocinados	 Tofu 3½ (¼ barra)	 Tempe o seitán (3 oz)	Elige 2	Elige 3	
2 Comienza con proteína								
						Elige 1	Elige 2	
Cocina verduras, sopa de vegetales, salsa de tomate (1 taza)								
						Cualquier cantidad	Cualquier cantidad	
Vegetales crudos								
3 Añade carbohidratos saludables								
 Arroz (integral o silvestre) ½ taza, cocido	 1 rebanada de pan integral (100%) o galletas ½ pan pita, ½ panecillo inglés, 4 galletas medianas	 Tortillas 2 de maíz, 1 de harina mediana (integral)	 Frijoles, guisantes, maíz o lentejas ½ taza, cocinados	 Papa (blanca o camote) ½ mediana	 Pasta, quinoa, mijo, cebada o bulgur ½ taza, cocinado	 Fruta 1 taza (en pedacitos) o mediana	Elige 1	Elige 2
Opción más baja en carbohidratos								
							Elige 0	Elige 1
4 Agrega grasa saludable para darle sabor								
 Aceite de oliva 1 cda.	 Nueces 1 oz	 Humus, aderezo bajo en grasa, mayonesa, crema agria, vinagreta – 2 cdas.	 Aguacate ½ pequeño	 Queso parmesano o feta bajo en grasa 2 cdas.	 Semillas o mantequilla de nueces – 2 cdas.	Elige 1	Elige 2	
Opción más baja en carbohidratos								
							Elige 2	Elige 2
5 Agrégale sazón								
 Hierbas y especias	 Limón	 Ajo	 Vinagre	 Salsa y salsa picante	 Mostaza	Cualquier cantidad	Cualquier cantidad	

Contacta a tu Distribuidor local para obtener más información y consejos.

Esta herramienta fue creada por un dietista registrado y solo es válida y aplicable para Distribuidores y clientes en los Estados Unidos y Puerto Rico. © 2023 Herbalife. Todos los derechos reservados. Impreso en EUA.

