

5 - ¿Cómo hacer tu tupper vegano saludable?

¿Como?

¿Por que?

¿Que?

Descarga el recurso el Vegaffinity Premium

Porque no siempre comemos en casa, si tenemos que comer en el trabajo con regularidad lo mejor es planificarnos

Aprender a comer de tupper y que sea saludable

OBJETIVO DE LA SEMANA

APRENDER A COMER DE TUPPER Y QUE SEA SALUDABLE



PASOS PARA PREPARAR TU TUPPER SALUDABLE

- **ELIGE UNA O VARIAS VERDURAS DE TEMPORADA**
- **ELIGE UN CEREAL INTEGRAL (ARROZ, PASTA, QUINOA, MIJO, CUSCÚS, ETC.) O TUBÉRCULO (PATATA, BONIATO, ETC.)**
- **ELIGE UN ALIMENTO PROTEICO: LEGUMBRE (SOJA, LENTEJAS, GARBANZOS, ALUBIAS, FRIJOLES), TOFU, TEMPEH, SOJA TEXTURIZADA, PROTEÍNA DE GUISANTE TEXTURIZADA, HEURA, QUORN, ETC.**
- **INCORPORA ALGUNA FUENTE DE GRASA SALUDABLE: ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, FRUTOS SECOS, SEMILLAS DE LINO, CHÍA, CÁÑAMO, AGUACTE, ETC.**
- **AÑADE DE FORMA OPCIONAL FRUTA DE TEMPORADA.**
- **USA ESPECIAS Y CONDIMENTOS PARA DAR SABOR: CÚRCUMA, PIMIENTA NEGRA, CURRY, JENGIBRE, CANELA, COMINO, PEREJIL, ORÉGANO, ALBAHACA, ETC.**