

DIMEQUECOMES.COM
CREATIVEGAN.NET



**Limitar comida
basura, alcohol,
refrescos y bollería**

CÓMO ELABORAR



**MENÚS
EQUILIBRADOS**

DQC+CV



**Verduras y frutas a
diario**

tanto crudas como cocinadas



**Bajo consumo de
procesados**

salchichas, hamburgue-
sas, etc., aunque sean
veganas cuanto menos,
mejor



**Para beber:
agua**

ningún otro líquido
puede sustituirla



**Proteínas completas
a diario**

tofu, tempeh, soja
texturizada, legumbres...
aunque no es necesario combinar
proteínas en la misma comida



**Grasas de fuentes
lipídicas
de calidad**

aceite de oliva, aguacate,
frutos secos...



**Hidratos de carbono
complejos a diario**

legumbres, arroz, mijo, pan,
maíz, pasta, patatas...
y mejor integrales