

RECETARIO VEGANO

DE COMIDAS PODEROSAS SIN

Carnes Para Atletas

200 RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA PARA MUSCULACIÓN Y PLANES DE DIETA
PARA PRINCIPIANTES BASADOS EN PLANTAS

COLECCIÓN 2 EN 1



Recetario

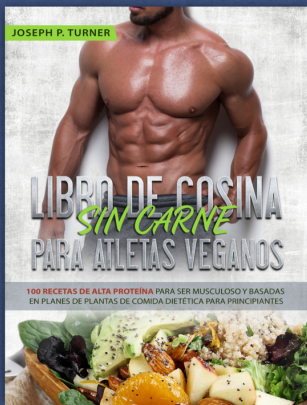
DE PLATILLOS

VEGANOS PARA ATLETAS

100 RECETAS INTEGRALES A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS PARA DESARROLLAR
MUSCULOS Y MEJORAR TU SALUD



JOSEPH P. TURNER



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner
Recetario Vegano De Comidas
Poderosas Sin Carnes Para Atletas

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158011
Recetario Vegano de Comidas Poderosas sin Carnes para Atletas :
ISBN 9788835404491*

Аннотация

¿Le cuesta cocinar deliciosas recetas veganas de alta proteína? ¡Este libro de cocina vegana le enseñará cómo cocinar recetas veganas paso a paso y obtendrá una variedad de alimentos veganos para usted y su familia!; Saber cómo alimentarnos de una manera que respalde nuestra salud y se ajuste a nuestras limitaciones modernas es una de las habilidades más valiosas y esenciales que tenemos hoy en día! Cuando elige comer y cocinar alimentos reales que sean más óptimos para el cuerpo humano, como lo son los alimentos a base de plantas, está tomando la decisión de responsabilizarse de su bienestar y contribuir positivamente a toda nuestra Tierra. Cuando elige crear comidas caseras a partir de alimentos veganos, está tomando la decisión de evitar los peligros para la salud de los alimentos procesados y de conveniencia y sus muchos ingredientes dañinos y métodos de cocción. Cocinar su propia comida de preparación de comidas también lo ayuda a ahorrar dinero, traer más equilibrio a su vida y construir lazos más fuertes con los miembros de la familia

con quienes comparte sus comidas. Algunas recetas que aprenderá incluyen: Aperitivos veganos como edamame picante y alas de coliflor. Platos veganos como pasta orzo, champiñones rellenos y batatas rellenas. Postres veganos como mousse de chocolate, picaduras de energía y galletas de chocolate. Todas las recetas son veganas y muy fáciles de preparar y, sin embargo, tan deliciosas con alto contenido de proteínas. He visto que mucha gente no tiene mucha experiencia en la cocina. Entonces, si es un principiante vegano y un cocinero principiante, todo puede parecer muy difícil y complicado. Pero bueno, no lo es! Le echaré una mano. Este paquete de libros de cocina para veganos y para atletas lo lleva a un viaje de autoempoderamiento para desarrollar su confianza, comodidad y creatividad para trabajar con alimentos de plantas enteras en su cocina. Aprenderá cómo: Alimentarse de una manera fácil, factible, económica y sostenible. Aliméntese de una manera que nutra y sane su cuerpo de adentro hacia afuera. Aliméntese de manera rápida, donde la comida promedio toma 15 minutos. Trabaje con ingredientes alimenticios comunes, frescos y saludables que puede obtener de su supermercado local. Cocine varias verduras, granos, legumbres y hongos con almidón y sin almidón. Incorpore frutas, nueces, semillas, hierbas y especias en las comidas de manera fácil y saludable. Cree comidas y golosinas simples, pero deliciosas y satisfactorias. Enfoque la cocina vegana basada en plantas de una manera positiva basada en la atención plena y la gratitud. Todas las recetas veganas en este libro son adecuadas para veganos principiantes y también para cocineros principiantes, súper fáciles y deliciosas. ¡Comencemos el éxito juntos! ¡Desplácese hacia arriba y haga clic en el botón "Agregar al carrito" ahora!

Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	8
RECETARIO VEGANO PARA COMIDA PODEROSA SIN CARNES PARA ATLETAS	9
DIETA VEGANA Y ATLETAS	10
Qué es la Dieta Vegana?	14
Tipos de Dietas Veganas	16
BASICOS DE UNA DIETA VEGANA SALUDABLE	21
Beneficios de una Dieta Vegana	23
¿Cómo hago seguimiento correcto de las calorías?	26
Como Calcular sus necesidades Calóricas Diarias	29
Tiempo de nutrientes explicado	41
Suplementos para veganos	43
PRINCIPALES CATEGORÍAS DE ALIMENTOS VEGANOS	46
Vegetales	46
Beneficios de frijoles y legumbres	47
Beneficios de los granos enteros	48
Beneficios de las frutas	49
Beneficios de las bayas	50
Beneficios de las nueces y semillas	50

CÓMO PERDER GRASA Y CONSTRUIR MÚSCULO EN UNA DIETA A BASE DE PLANTAS 52

Fórmula de Pérdida de Grasa 57

Hojas de trucos 59

Polvo de proteína de guisante 61

¿Cómo Usar la Creatina? 62

Comida Vegana para Energía 63

DESAYUNO 65

Muffins de zanahorias y pasas 65

Batido Tornado de Proteína Verde 68

Batido de proteínas múltiples 70

Batido de tofu de seda con nueces y bayas 72

Granola de Avena – Frambuesas 75

Papilla con avena y polvo de maca 78

Panqueques Suculentos de Papa y Cúrcuma 80

Meatza Vegana Pura 83

Untable Amargo de Edamame 86

Puré de Plátano Picante, Avena y Coco 89

Tortilla de Tofu para Estamina 91

Конец ознакомительного фрагмента. 93

Joseph P. Turner
Recetario Vegano de
Comidas Poderosas sin
Carnes para Atletas

**RECETARIO VEGANO DE COMIDAS
PODEROSAS SIN CARNES PARA ATLETAS**

**200 RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA
PARA MUSCULACIÓN Y PLANES DE
DIETA PARA PRINCIPIANTES BASADOS
EN PLANTAS (COLECCIÓN 2 EN 1)**

Joseph P. Turner

Traducido por Enrique Laurentin

Copyright © 2019 por Joseph P. Turner Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en revisiones críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este programa es solo para fines educativos. El autor no es médico y esta información no debe tomarse como consejo médico. Debe obtener la aprobación de un médico antes de intentar cualquier información en este programa. Este programa está diseñado para adultos sanos de 18 años y mayores. Si tiene alguna lesión, afección o problema de salud, solicite la aprobación de su médico antes de intentar cualquier tipo de información en este programa. El autor no se hace responsable de los daños resultantes del uso de este programa. El usuario reconoce cualquier riesgo de lesión, causada o alegada, con el uso de esta información. Si su médico le aconseja que no use la información provista en el programa, cumpla con esas órdenes.

Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo por algo que haya leído aquí. Se debe obtener la autorización médica completa de un médico con licencia antes de comenzar o modificar cualquier dieta, ejercicio o programa de estilo de vida, y se debe informar a su médico sobre todos los cambios nutricionales.

RECETARIO VEGANO PARA COMIDA PODEROSA SIN CARNES PARA ATLETAS

**100 RECETAS ALTAS EN PROTEINAS PARA
MUSCULACIÓN Y PLANES DE COMIDAS
PARA PRINCIPIANTES BASADAS EN PLANTAS**

Joseph P. Turner

DIETA VEGANA Y ATLETAS

Poner su cuerpo en forma requiere determinar el tipo de dieta que puede mantener indefinidamente. Esto sería más comúnmente una dieta asequible, ligera en su digestión y en línea con sus creencias personales y estilo de vida.



Cuando agrega el requisito de lograr resultados atléticos en una dieta vegana, ha entrado en un nuevo paradigma de alimentación que se reduce a tener una dieta científica y competitiva que le permita alcanzar su máximo potencial al máximo.

Veganismo. Lo ves por todas partes, y a mucha gente le gusta hablar de eso, lo que, por supuesto, conduce a una fuente de

información completamente confiable ... ¡ja! ¿No sería genial? Pero, a medida que la humanidad entra en acción, comienzas a darte cuenta de que muchas de estas fuentes son completamente poco confiables.

Ahora, a medida que más y más personas hablan de ello y cada vez más opiniones se mezclan, se mezclan con algunas falacias y juicios, se combinan con algo de paranoia, y se obtiene un buen y sabroso guiso de ignorancia con solo un toque de verdad en la parte inferior, pero ni siquiera puede verlo debido a todas las cosas que flotan sobre él. ¡No bebas el guiso de la ignorancia! En cambio, busque fuentes reales que estén del lado de los hechos (ese soy yo). A través de los nuevos capítulos, sacaré varias cosas del guiso de la Ignorancia hasta que llegemos a la raíz del asunto.

El primer "ingrediente" que arruina el guiso de la ignorancia son los mitos. Mitos, mitos, mitos. Hay alrededor de un billón de ellos asociados con el veganismo, pero eliminemos cada uno, uno a la vez, buenos y malos, y le daremos una imagen real de lo que realmente es el veganismo. ¡Derrame ese guiso de ignorancia!

Mito Número 1: El más grande es que el veganismo en realidad no puede sostenerle. Probablemente haya escuchado este argumento antes, tal vez incluso con un "no somos conejos, ¿sabe?" ¿Divertido? Si. Pero también completamente falso. Ahora, hay algo de mérito en este argumento, y aquí está: si no lo hace bien, cortar la carne y los lácteos puede provocar algunas deficiencias (como vitamina B, deficiencias de calcio, etc.). Aquí

está todo a lo que se reduce todo: si no planifica, ninguna dieta realmente funcionará. Antes de comenzar una dieta de este tipo, asegúrese de conocer los posibles inconvenientes y planificarlos, destruyendo así el Mito número 1.

Mito Número 2: ¡El veganismo le hace más saludable que las dietas normales! Es exactamente lo opuesto al Mito Número 1, y también es solo... bueno, simplemente no es del todo correcto. Sí, varios estudios han demostrado que las personas que son veganas tienden a tener tasas más bajas de enfermedades cardíacas y cánceres, y en realidad se sienten mejor en general. En valor nominal, ¡hurra! ¡El veganismo lo arregla todo! La verdad es un poco más complicada: la mayoría de las personas que son veganas también practican estilos de vida muy saludables y, una vez que eliminas las cifras sobre los comedores de carne que sesgan los datos con una salud terrible (fumadores de cigarrillos, comedores en exceso, etc.), es casi la misma baja tasa entre veganos y no veganos. Entonces, sí, si eres una persona sana y te cuidas, estarás mejor tanto a corto como a largo plazo.

Mito Número 3: El veganismo conduce a deficiencias de proteínas. Los aminoácidos esenciales, que, lo adivinó, son esenciales, sirven como los componentes básicos que componen las proteínas. El cuerpo no puede hacerlos todos, por lo que debes comerlos. Sí, muchas proteínas vegetales tienen un número bastante bajo de aminoácidos esenciales (que es proteína, básicamente), lo que sería terrible si solo comiera estos alimentos. Sin embargo, esto puede evitarse fácilmente

mediante el uso de otras proteínas de origen vegetal, como arroz y frijoles, nueces, semillas, legumbres, etc. En otras palabras, asegúrese de que no solo tenga un tipo de cosas y observe lo que come, y no debería tener problemas con las deficiencias de proteínas. Hay muchos mitos sobre el no veganismo que hace que las personas estén cansadas, débiles, etc., pero todo es lo mismo: combinar alimentos para esquivar esto adecuadamente. Incluiremos algunos planes de comidas al final.

Mito Número 4: No puede desarrollar músculo con una dieta vegana. En realidad, la afirmación objetiva correcta es que absolutamente puede ganar músculo con una dieta vegana, pero debe esforzarse más. La persona promedio necesita de 0.4 a 0.5 gramos de proteína por libra de peso corporal para la salud general, pero si está tratando de ganar músculo, piense más cerca de .8 a 1 gramo por libra por día. ¿Puede obtener eso de una dieta vegana? Claro, pero va a tener que comer muchas legumbres, nueces, semillas e incluso podría querer agregar un suplemento de proteína vegana en buena medida.

Mito Número 5: Siempre perderá peso con una dieta vegana. No es cierto, porque existe una fórmula fundamental: a menos que gaste más calorías de las que come, no perderá peso. La diferencia aquí es que con muchas dietas, es muy, muy fácil acumular calorías. En una dieta vegana, muchos alimentos son bastante bajos en calorías, por lo que debe comer muchísimo para compensar la diferencia de densidad de calorías. Es por eso que la mayoría de las personas cuando comienzan dietas veganas,

terminan perdiendo peso: un montón de legumbres del tamaño de un trozo de tarta de queso tendrá muchísimas menos calorías (y, por supuesto, es una dramatización bastante grande, pero obtiene mi punto).

Qué es la Dieta Vegana?

Una dieta vegana es una forma más estricta de la dieta vegetariana que exige comer solo productos no animales. Mientras que los vegetarianos pueden permitirse un poco de margen de maniobra para comer algo no vegetariano de vez en cuando, los veganos generalmente no usan ningún producto que contenga ingredientes provenientes o probados en animales.

Un vegano generalmente elegirá esta dieta por razones de salud, éticas o ambientales. Si la persona tuvo problemas de salud debido a una dieta rica en alimentos para animales o se opone al tratamiento poco ético de los animales en la industria alimentaria o considera que la explotación humana del medio ambiente es exagerada, entonces la dieta vegana es la solución más adecuada.



Una dieta vegana suele ir acompañada pero no necesariamente incluye la idea de atenuar el consumo. En otras palabras, un vegano es un amante de los animales que se rebela contra la cultura del consumidor y se abre camino en el mundo. En otras palabras, el vegano es un vegetariano incondicional.

¡Examen sorpresa! ¿Cual (veganos o vegetarianos) no puede tener un abrigo de piel? Respuesta: ¡veganos! Los veganos tienden a ser mucho más estrictos sobre sus elecciones. Y ahora lo sabe. Ambos nutricionalmente hablando, usualmente son bajos en grasas saturadas y colesterol, pero altos en minerales, vitaminas y fibras. Ambas dietas requirieron una cuidadosa

planificación de comidas o suplementos para eludir las posibles deficiencias.

Tipos de Dietas Veganas

Entonces, el aspirante vegano elige evitar los productos de origen animal, pero esa es la gran mayoría de los alimentos en el mercado. ¿Ahora que? Dependiendo del presupuesto y las circunstancias de la vida de la persona, un subtipo de veganismo podría ser más adecuado que el otro. Por lo general, prohibirán la carne, los lácteos y los huevos, pero algunos tienen un conjunto de reglas laxas que los hace parecer más una dieta vegetariana.

COMIDA CRUDA

El procesamiento térmico de los alimentos los hace aptos para el consumo humano, pero también destruye valiosos nutrientes en su interior; al menos eso es lo que dice la dieta vegana de alimentos crudos.

pueden comer. Por ejemplo, los alimentos crudos pedirán exclusivamente productos frescos, pero los alimentos integrales permiten comer productos envasados con menos de cinco ingredientes. Sin embargo, manténgase alejado del azúcar añadido y tenga en cuenta los aditivos.

80-10-10

En lugar de permitir todos los frutos secos y semillas, 80-10-10 limita la ingesta de grasas y exige verduras suaves y frutas crudas. Este tipo de dieta vegana se llama más comúnmente "fruitaria". El nombre proviene de la idea de que el 80% de las calorías deben ser carbohidratos, 10% de proteínas y 10% de grasas. La teoría es que los humanos no son omnívoros, sino que subsistieron durante millones de años con hojas verdes y frutas, lo que provocó que nuestra digestión se adaptara a esos alimentos.

CRUDO HASTA 4

Un derivado de la dieta 80-10-10, "crudo hasta 4" permite una comida cocinada para la cena. Esta dieta es principalmente una solución de transición para aquellos que han intentado seguir una dieta cruda o 80-10-10 y han fallado repetidamente. Hay algo de mérito en la idea de programar las comidas, pero la

investigación no es concluyente y sugiere una combinación de comidas en ayunas y abundantes.

LA SOLUCIÓN DE ALMIDÓN

Otra dieta alta en carbohidratos como 80-10-10, la solución de almidón se enfoca en alimentos como papas, legumbres, maíz y arroz en lugar de frutas. También conocida como el Programa McDougall, esta dieta también permite el tofu, la levadura, el condimento de aves de corral, el sustituto de huevo y otros alimentos no similares. El propósito de la solución de almidón es hacer que la noción de dieta sea sabrosa a través de almidones altamente atractivos que tienen un sabor dulce en la lengua.

TIP: Siempre escanee la etiqueta y el empaque del producto. Busque productos que tengan el logotipo "Vegano Certificado". Si el producto simplemente está etiquetado como "vegano" o "no contiene ingredientes de origen animal", no lo tome como garantía, lea la lista completa de ingredientes y descúbralo usted mismo.

La DIETA THRIVE

El atleta profesional Brendan Brazier creó la dieta para prosperar. Su libro del mismo nombre sugiere alimentos como vinagre de sidra de manzana, arroz integral, frijoles, frutas,

arroz y otras golosinas veganas. Aparte de eso, la dieta recuerda más a la dieta cruda y pide alimentos mínimamente procesados (cocidos).

COMIDA CHATARRA

Cuando todo lo demás falla, es hora de la dieta vegana chatarra. La idea es comer alimentos simulados sin productos de origen animal, como carnes falsas, quesos simulados, etc. A pesar de lo que pueda parecer, todavía hay algo de valor en la dieta de comida chatarra; ayuda a las personas adictas a la comida chatarra real a lograr solucionar mientras se adaptan.

BASICOS DE UNA DIETA VEGANA SALUDABLE

Incluso antes de comenzar aquí, quiero señalar que esto nunca será una guía completa para todo lo relacionado con la dieta y la nutrición. Hay demasiadas cosas por ahí para encajar en un libro como este. Sin embargo, lo que vamos a hacer aquí es brindarle los factores más críticos que realmente afectarán su salud, comenzando con lo más importante en lo que enfocarse y avanzando progresivamente hacia lo menos importante, así que preste especial atención al principio.

También quiero señalar que nada de esto es mi opinión. No abrí la computadora portátil y comencé a escribir mis pensamientos. Este es un hecho, hecho sólido y comprobado a través de diversos estudios y análisis. Personas mucho más inteligentes que yo han mirado estos estudios y compilado los cinco factores que afectan el resultado más que los otros, los que compartiré ... ahora.

Balance calórico. Lo más importante en lo que absolutamente debe concentrarse es en este pequeño amigo, que es básicamente la cantidad de calorías que ingresa a su cuerpo a través de la comida y la bebida, en comparación con la cantidad de energía (medida en calorías) que queda de manera regular.

Composición de los alimentos. También, de qué están hechos sus alimentos y de dónde provienen sus grasas,

carbohidratos y proteínas.

Cantidades de macronutrientes. Una gran palabra que solo significa cuánta grasa, carbohidratos y proteínas consumes a diario.

Tiempo de nutrientes. Cuando come Sus comidas y (obviamente) cómo las espacia durante el día.

Suplementos. Tenga en cuenta que esto está aquí abajo, en el número cinco, a pesar de todo el zumbido que les rodea. Estos siguen siendo importantes, pero aquí está la definición básica: todos esos polvos, píldoras, extractos, etc., que puede tomar para mejorar su dieta.

¡Y eso es! De Verdad. ¿Ve lo relativamente simple que es eso? Cuando se pone a ello, no es tan desafiante pensar como a algunos de los detractores les gusta decir. Esto debería ser bastante obvio, pero todos se afectan entre sí. Cambiar cualquiera de ellos, o varios de ellos, puede cambiar muchas cosas. El ejemplo obvio es que si come menos, pierde peso. Si tiene sobrepeso, eso significa muchos beneficios para la salud.

Mire, quiero señalar algo aquí. Por mucho que a todos nos guste una píldora mágica que pueda resolver todos nuestros problemas, no existe. El veganismo y la alimentación correcta pueden ser la respuesta correcta y algo que mejore su vida, pero son pasos pequeños. No come algunas legumbres, y al día siguiente todo está 100% mejor. Si elige adoptar una dieta vegana, quiero que sea plenamente consciente de que, como con todo lo demás en la vida, tomará algún tiempo. Enfóquese

primero en las cosas más importantes, como el equilibrio calórico, y una vez que las cosas empiecen a tener sentido y se sienta cómodo, pase a las otras.

Beneficios de una Dieta Vegana

Los productos animales conllevan una gran variedad de riesgos para la salud, todos los cuales se evitan con una dieta vegana, que cuenta con los siguientes beneficios:

- menor riesgo de cáncer
- función renal mejorada
- menor riesgo de enfermedad de Alzheimer
- síntomas reducidos de artritis
- pérdida de peso

Tenga en cuenta que muchos estudios que muestran estos beneficios generalmente tienen un tamaño de muestra pequeño. No hay suficiente interés en la comunidad científica para financiar estudios a gran escala de una dieta vegana. Sin embargo, la pérdida de peso es la mejor confirmada y se produce como resultado de evitar las grasas saturadas y las

proteínas animales que son responsables del aumento de peso, especialmente cuando se combinan.

Calorías

Voy a decir algo aquí que podría hacerle jadear y alejarse horrorizado. Listo? Física. Si, fisica. Si no le gusta, lo siento, pero es crucial para su comprensión de las calorías, los enigmáticos muchachos. Pero no se preocupe, intentaré mantener esto comprensible y legible.

La Primera Ley de la Termodinámica, para aquellos de nosotros que prestamos atención a la clase de ciencias, establece que el peso de su cuerpo depende solo de la diferencia entre la cantidad de calorías que consume y la cantidad de calorías que quema (también conocido como su balance de calorías).) En otras palabras, su peso está determinado por la cantidad que come en comparación con la cantidad de calorías que expulsa haciendo cosas por día. Puede comer mucho, si hace un montón de cosas durante el día, y no sube de peso. El cambio también es cierto.

¿Pero qué es una caloría? **Una caloría** es la cantidad de energía requerida para elevar la temperatura de un litro de agua en un grado Celsius. Gah Palabras de ciencia de nuevo. Esto es lo que necesita saber: es una unidad de energía. Cuando come, consume la energía almacenada en su comida. Entonces tiene más energía para hacer cosas como divertirse en el prado,

entrenar o leer un libro sobre veganismo. Ahora, en un mundo perfecto, usaría exactamente la cantidad de energía que comió cada día, pero no siempre funciona de esa manera. La mayoría de las veces, consumimos más calorías de las que expulsamos, por lo que tiene un montón de calorías sobrantes después del día sin nada que hacer. Algunas irán a los músculos y al hígado como glucógeno, pero luego, cuando eso se llene... se almacena como grasa. La temida grasa.

Aquí están los tres estados de equilibrio de calorías. Solo podrá estar en uno de estos estados a la vez.

Balance de calorías negativo. Básicamente, no está ingiriendo suficientes calorías, por lo que está perdiendo peso. Es posible que tenga una tasa de actividad muy alta o algo así, pero si está expulsando más calorías de las que está consumiendo, esto hará que baje algunas libras. Esto puede sonar genial, pero tenga cuidado: la energía requerida que necesita absolutamente no aparecerá: vendrá de la descomposición del tejido corporal.

Equilibrio de calorías neutral. Lo logró. Entró en su cabeza. Ha comido exactamente la cantidad de calorías que necesita cada día, lo que significa que no ganará ni perderá peso. Si no ha cambiado de peso en unos meses, ¡felicidades, está en equilibrio de calorías neutral!

Balance calórico positivo. Aquí es donde la mayoría de nosotros nos metemos en problemas: estamos comiendo demasiadas calorías y no estamos haciendo lo suficiente para deshacernos de ellas, por lo que comenzamos a acumular peso.

Las calorías que no utilizamos se almacenan como grasa o glucógeno en el hígado y los músculos.

Las calorías pueden ser confusas para muchas personas porque si no come lo suficiente, no ganará músculos ... pero si come incorrectamente, ganará grasa, no músculo. Si no está comiendo lo suficiente, no podrá desarrollar ningún músculo aunque tenga muy poca grasa corporal. Es una cuerda floja, pero afortunadamente para todos, no es tan difícil caminar sobre una cuerda floja una vez que la domina.

¿Cómo hago seguimiento correcto de las calorías?

¿Se dió cuenta de que escribí la palabra "correctamente" allí? Sí, está ahí por una razón. Hay mil millones de formas de hacer un seguimiento de las calorías, pero ninguna de ellas le ayudará si no lo está haciendo bien. Si esto le parece confuso, no está solo. A muchas personas les resulta difícil hacerlo, y la mayoría de las aplicaciones y programas son increíblemente poco intuitivos, complicados o están llenos de anuncios que lo convierten en una pesadilla. En realidad puede ser bastante simple. Aquí, compartiré con usted un conjunto de estrategias y herramientas que puede usar y, lo que es más importante, qué alimentos deben rastrearse y cuáles puede ignorar de manera segura.

Obtenga su lista de verificación, porque necesitará tres, cuéntelas, tres cosas para esto. La primera es la comida. Duh

La segunda es una aplicación de seguimiento de calorías (pruebe Fitatu, que es gratis en la tienda de aplicaciones), y su báscula de cocina básica, que no tiene que ser terriblemente costosa. Piense menos de \$40. Algunas personas intentan hacer esto sin una escala, pero eso no es realista para los principiantes. Estoy seguro de que algunos científicos no necesitan una calculadora, pero para la gran mayoría de nosotros, también podría facilitarlo en lugar de dificultarlo instantáneamente. Globo ocular, requiere habilidad y práctica, y salir puede arruinar todo el plan.

Así es como funciona. Primero, arroje su comida (no literalmente) en la báscula y obtenga la cantidad correcta en términos de gramos, para que sepa cuántas calorías obtendrá de ella. Esto es realmente importante, por lo que debe asegurarse de hacer dos cosas:

Primero, asegúrese de que su contador de macro y calorías sea exacto. En segundo lugar, va a necesitar ser inteligente al respecto y no molestarse todo el tiempo. ¡Línea de corriente! Aquí está el sistema de cinco puntos para que su escala haga estas dos cosas. ¿Bueno? ¡Vamos a hacerlo!

Primero, realmente no necesita sudar las cosas pequeñas. Considere cualquier cosa por debajo de 50 calorías que no valga la pena contar, en general. Un poco de café puede caer en esta categoría o algo de crema. Cosas menores Esto no pretende ser horrible, pero lo será si usted de cada cosa baja a ese nivel. Lo importante es mantenerlo razonable. Sumar un montón de estos pequeños elementos puede hacer una gran diferencia.

Segundo, solo pese la comida una vez. Por ejemplo, si come avena con frecuencia, solo mida lo que necesita en un día para la avena en un tazón. Al día siguiente, no tiene que medir cuidadosamente todo a menos que lo desee, ya que debería poder observar con precisión lo que necesita para la avena. Claro, verifique y pese todo todos los días, pero le digo que no va a hacer tanta diferencia como para que se preocupe.

Tercero, debe saber si su comida es cruda o cocida porque hace una diferencia en las calorías. Si pesa el arroz antes y después de que el agua entre en él, será muy diferente. Cualquier cosa que pueda afectar el peso debe considerarse, como una cáscara de plátano arrojada de la báscula.

Cuarto, verifique los valores de macro y calorías en su aplicación de seguimiento. El hecho de que esté en la aplicación no significa que sea precisa. Si cree que un valor podría estar desactivado, simplemente consulte con algo como Web M.D. para asegurarse. Sí, realmente sucede. No querrá arruinar su dieta porque sus valores están equivocados.

Quinto, solo necesita la escala de alimentos para ocasiones únicas. Los planes de comidas son la mejor manera de hacer las cosas, ya que son más confiables y fáciles, y dado que son recurrentes, no necesitará su escala de alimentos todo el tiempo después de un tiempo. Esto significa que eventualmente necesitará la escala de alimentos para cosas con las que no está demasiado familiarizado.

Como Calcular sus necesidades Calóricas Diarias

Bueno, ya pasamos las definiciones! En realidad no es tan difícil, ¿verdad? El equilibrio calórico es lo que hará o romperá su dieta, y puede estar en estados calóricos positivos, negativos o neutros. ¿En qué estado estás ahora? Puede que no lo sepa. La única forma de saber realmente en qué estado se encuentra es saber cuántas calorías gasta su cuerpo todos los días. Como no puede hacer esta pregunta a su cuerpo, necesitará usar fórmulas. Y, como todas las fórmulas, algunas son más fáciles que otras, y algunas son más precisas que otras.

La forma más fácil es calcular su TDEE, que es una manera elegante de describir su gasto energético total diario (cuántas calorías quema en un día). La forma de calcular es estimando la cantidad de calorías que quema mientras descansa, lo que se conoce como la tasa metabólica basal, también conocida como BMR. Luego, una vez que conoce ese número, agregue un número estimado de calorías que quema a través de la frecuencia con la que hace ejercicio.

A menos que sea un genio, no sabrá cuál es su TDEE de la mano. ¡Nunca tema! Puede seguir este enlace aquí, y hará todo el trabajo por usted.

(<https://tdeecalculator.net/>)

Le pedirá varios datos, como altura, peso, edad y actividad.

No será 100% exacto, ya que nadie es exactamente igual, pero solo necesita una estimación, y debe estar cerca. ¿Cree que la calculadora TDEE está apagada? Sin preocupaciones. Aquí está cómo probarlo. Use el valor estimado de TDEE y coma cuántas calorías recomienda por día. Pésese dos veces por semana, y si algo cambia, está apagado. Si comienza a aumentar de peso, disminuya el TDEE en 100 calorías. Si sigue aumentando de peso, hágalo nuevamente. Lo mismo ocurre con lo contrario. ¿Perder peso? Agregue 100 calorías al día. Desea encontrar ese TDEE perfecto donde no está ganando o perdiendo peso.

Fuentes de alimentos veganos con alto contenido proteico

Sin tener todo lo técnico sobre usted, es crucial comer la comida adecuada. La cantidad de calorías que consume es ante todo, pero esta es una segunda posición. Hay cuatro factores de las fuentes de alimentos que deberá considerar, que son las fuentes de proteínas, las fuentes de carbohidratos, las fuentes de grasas y los micronutrientes. Voy a repasar cada uno. Ahora, quiero señalar que su dieta debe funcionar para usted. Si desprecia absolutamente un determinado tipo de comida, no lo tenga en su dieta. Encuentre otra alternativa, o su dieta probablemente no durará tanto. Sin embargo, si tuviera que darle cuatro puntos para vivir como vegano, es esto.

- Obtenga la mayor parte de sus proteínas de alimentos ricos

en aminoácidos esenciales.

- Obtenga la mayoría de sus carbohidratos de granos enteros, frutas y verduras.
 - Obtenga la mayoría de sus grasas de fuentes de grasas no saturadas
 - Coma alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- ¡Sin más preámbulos, entremos en la ciencia de todo!

Proteínas

Las proteínas son cruciales. Literalmente no podría repasar todas las razones científicas por las que necesita proteínas, pero lo diré de esta manera: si no tiene la proteína correcta, básicamente se desmorona. Las cosas van muy mal, muy rápido. Por eso es tan importante enfatizarlo.

Para los entusiastas del ejercicio, necesitará saber esto: la proteína es responsable de desarrollar nuevos músculos, y es lo que evita que sus músculos actuales desaparezcan. La mayoría (90%) de la proteína que consume se convierte en aminoácidos, que se convierten en parte del conjunto de aminoácidos que su cuerpo usará para construir o reparar músculos u otros tejidos. Los carbohidratos y las grasas se pueden almacenar para su uso posterior, pero los aminoácidos no, por lo que debe tener proteínas todos los días. ¿Recuerda el bit sobre aminoácidos esenciales de antes? Como dije allí, va a necesitar obtenerlos de algún lado porque tu cuerpo no puede fabricarlos.

Cómo encontrar fuentes de proteínas veganas de calidad

El título lo delata, pero necesita fuentes de proteínas veganas de calidad. Hay varias maneras en que puede medir la calidad de una fuente de proteína vegana, incluido el concepto de biodisponibilidad, que es una palabra complicada que literalmente significa cuánto de la proteína que consume termina siendo absorbida en el torrente sanguíneo. También podría juzgar la calidad de la proteína en función de la cantidad de proteína compuesta por esos aminoácidos esenciales (y la cantidad de aminoácidos no esenciales, que su cuerpo puede producir y no necesita obtener de los alimentos). Trágicamente para el veganismo, las fuentes de proteínas animales generalmente se consideran mejores porque están mejor digeridas y tienen un mayor porcentaje de aminoácidos esenciales que las proteínas de origen vegetal. Afortunadamente para el veganismo, esto generalmente no es un problema. Hay algunas excepciones, incluida una dieta de solo frutas, que probablemente sea una mala decisión, y las personas que intentan desarrollar músculo.

Si eres un vegano del molino vegano que no cae en esas subcategorías, deberías estar bien con semillas de calabaza, semillas de chía, avena, lentejas, frijoles, frijoles negros, frijoles mung y maní. Un montón de frijoles. Hay otros, por supuesto, pero estos son algunos excelentes para tener en cuenta.

Si eres una persona que intenta desarrollar músculo, ¡no te preocupes! Explicaré eso con más detalle más adelante.

Carbohidratos

Los carbohidratos son los últimos de los tres macronutrientes principales. Hay bastante discusión sobre los carbohidratos, pero primero, descubramos cuáles son en realidad. Se encuentran en alimentos como verduras, granos integrales, pasteles, dulces, papas y frutas. A menudo se consideran la fuente de energía preferida del cuerpo. Es extremadamente importante para todas las partes de su vida y, como las proteínas, tiene una variedad de razones de por qué. Una cosa vital es que los carbohidratos abastecen al sistema nervioso con su combustible, a falta de un término mejor. Eso significa más resistencia a la fatiga, más motivación para entrenar y un mejor reclutamiento muscular. Gran parte de la fatiga relacionada con el entrenamiento de larga duración está relacionada con esto, por lo que debe darle a su sistema nervioso una fuente suficiente de glucosa en la sangre para que todo funcione sin problemas.

Los carbohidratos reabastecen las tiendas de glucógeno. El glucógeno es un proveedor de energía para entrenamientos de alta intensidad, pero también se almacena en el músculo y participa en el crecimiento muscular. Si quiere obtener más músculo, debe suministrarse suficientes carbohidratos.

Los carbohidratos secretan insulina. Come más carbohidratos, secreta más insulina. Eso es genial, ya que la insulina tiene un profundo efecto en el crecimiento muscular.

Podría darle una explicación larga y complicada de por qué, pero lo haré breve: la insulina ayuda al crecimiento del tejido muscular.

Cómo encontrar fuentes veganas de carbohidratos de calidad

Busque alimentos integrales sin procesar, como legumbres, granos integrales, muchas verduras y frutas, oh fruta maravillosa. Contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Evite los alimentos elaborados con granos refinados, ya que tienen menos de estos nutrientes, y evite cualquier cosa con azúcar gracias a las calorías innecesarias. Para fuentes de granos integrales con alto contenido de carbohidratos, busque pasta integral, cereal integral, pan integral y más, pero evite el azúcar. Para frutas altas en carbohidratos, busque manzanas, naranjas, peras, mangos y plátanos. Para las legumbres altas en carbohidratos, busque guisantes, frijoles y lentejas. Algunas otras buenas opciones que no he revisado son las papas dulces o de larga duración, el arroz normal y integral, la canola o la comida y las tortillas.

Grasas dietéticas

Apuesto que escuchará más rumores sobre este que cualquier otro, en gran parte porque tiene la palabra "grasa", que a menudo se asocia con algo poco saludable. Bueno, ahora le diré que no debería leer demasiado porque necesita algunas grasas dietéticas. Sin entrar en la ciencia, son cruciales. Se ajustan a muchas cosas

importantes, desde ayudarlo a absorber vitaminas para regular la producción de hormonas, hacer que su cabello y piel se vean bien, y más. Es importante, y no "malo" como se creía anteriormente.

Ahora, hay algo de crédito para evitar los alimentos con muchas grasas saturadas. Piense en queso, leche entera, helado, carnes grasas, mantequilla, ese tipo de cosas. Hay un debate al respecto y lo que hace con su riesgo de problemas cardíacos, pero a partir de ahora, de mí para usted, solo trataría de mantener un límite en los alimentos ricos en grasas saturadas. ¿Grasas no saturadas? De hecho, pueden reducir el colesterol LDL (algo que usted desea). Dentro de esto, hay grasas monoinsaturadas, que incluyen aceite de canola y aceite de oliva, y luego hay grasas poliinsaturadas, que incluyen aceite de soja y girasol. Los ácidos grasos trans (formados al infundir aceite vegetal con hidrógeno) ayudan a mantener los alimentos frescos durante un tiempo más prolongado. ¿Un gran sonido? Bueno, no exactamente, ya que los estudios han demostrado que una cantidad bastante pequeña de ellos puede aumentar el riesgo de varios problemas, como enfermedades cardíacas y depresión, y obviamente, no quiere eso. ¿Cual es la solución? Evite (o limite) los alimentos con aceites parcialmente hidrogenados y aceites hidrogenados (margarina y mantequilla dura, por ejemplo).

Básicamente, tienes tres categorías de grasas: **grasas insaturadas**, **saturadas** y **trans**. Explicaré cada una brevemente.

Las grasas no saturadas se pueden descomponer en

grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas, que son grasas saludables y deben incluirse en su dieta porque tienen excelentes beneficios para la salud. Necesita grasa, ¿de acuerdo? Todo se reduce a eso. No importa lo que diga su vecino, una persona sana necesita divertirse para funcionar. Piense del 15 al 25 por ciento de todas las calorías diarias. De esto, debe obtener la mayor parte de eso de sus grasas no saturadas. Recorra a sus viejos amigos: aguacates, aceitunas, aceite de oliva, nueces y mantequilla (pero no tipos muy procesados), aceite de linaza, semillas de lino y muchos otros tipos de semillas. ¿Bueno? Bueno.

Luego, tenemos **grasas saturadas**. Se encuentran fácilmente en productos de origen animal como mantequilla, queso, lácteos, filetes grasos, etc. A menudo juegan al villano en los medios de comunicación, pero en realidad, no son tan malos como se supone que deberían ser. Ahora, debería limitar absolutamente su consumo de grasas saturadas, pero los veganos no consumen ninguna de las cosas que acabo de mencionar, por lo que un vegano ya lo hace.

Grasas trans. Como los transformadores, pero menos interesantes. Son el Frankenstein de las grasas, ya que se hacen agregando hidrógeno a los aceites vegetales líquidos, lo que los hace más sólidos y menos ... líquidos. El punto es que esto aumentará la vida útil de muchos alimentos procesados. Ahora, los otros son un poco grises, pero las grasas trans son realmente malas para su salud, así que evítelas. ¿Quieres saber dónde las encuentra con más frecuencia? Comida rápida, comida frita y

más. Si. Por eso debe evitarlas.

Macronutrientes

Lo primero en lo que debe concentrarse es en el equilibrio calórico, pero el número dos son los macronutrientes. Son, simplemente, los tres ingredientes principales que necesita para sobrevivir. Los tres macronutrientes son carbohidratos, grasas en la dieta y proteínas. Acabamos de repasar estos, así que no pasaré mucho tiempo aquí. En cambio, voy directamente a lo que realmente necesita saber.

¿Cuánta proteína debes consumir como vegano?

¿Recuerda las deficiencias de proteínas con una dieta vegana? Bueno, eso puede ser absolutamente una cosa, pero aquí está la parte divertida: solo es un problema si deja que sea un problema. Necesita proteínas para ganar músculo, punto. ¿Cuánto cuesta? Bueno, las dietas altas en proteínas funcionan mejor, con 0,08 a 1 gramo /lb de peso corporal. Digamos que usted es solo una persona promedio y activa a la que le gustaría ver algunos aumentos musculares, pero esa no es toda su prioridad. En ese caso, está viendo menos proteína. Su mínimo sería de 0.3 gramos/lb por día, pero para la mayoría de las personas, esto se traduce en aproximadamente 40 gramos de proteína al día, algo muy alcanzable.

Quiero señalar que ese es el mínimo, y no me hará daño superar eso. Dispara por un valor más alto, como 0.4 a 0.5. Eso es particularmente importante si es vegano o vegetariano, ya que las fuentes de proteínas de origen vegetal generalmente se digieren de manera menos eficiente. Entonces, coma más proteínas que sus amigos carnívoros para compensar este pequeño hecho.

Pero ... ¿puede comer demasiada proteína? Pues sí y no. No es probable Tendría que esforzarse mucho para comer demasiado, especialmente si se adhiere a fuentes de calidad sin procesar o mínimamente procesadas, y si su mayor ingesta de proteínas no termina reduciendo su ingesta de carbohidratos y grasas a un nivel crítico. Mantengalo equilibrado, en otras palabras. Hay estudios que muestran problemas renales y diversos problemas de salud derivados de las dietas altas en proteínas, generalmente porque el participante tenía problemas preexistentes o si también comía muchos alimentos procesados y grasas saturadas. No lea demasiado sobre eso, ya que los temores sobre los batidos de proteínas son bastante infundados en general. Tenga en cuenta que si tiene muchas proteínas en su dieta, asegúrese de beber mucha agua.

¿Cuánta grasa debes consumir como vegano?

0.3 gramos de grasa por libra de masa sin grasa por día. Eso es todo lo que no es grasa, básicamente huesos, músculos y agua. Esto se traduce en 15 a 20 por ciento de sus calorías

diarias para una persona promedio. No debe tratar de reducir esto cuando estás a dieta para perder peso y desarrollar músculo. Ahora, importa completamente qué tipo de grasa consume, como mencionamos anteriormente. Evite las grasas saturadas, las grasas trans artificiales y, en su lugar, concéntrese en las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. La mayoría de las dietas veganas ya lo hacen, así que debe ser bueno. Solo asegúrese de limitar su consumo de alimentos "basura" altamente procesados, pero vamos, eso es bastante obvio.

¿Y puede tener demasiada grasa? Bueno, eso depende. Debe observar todo tipo, excepto las grasas monoinsaturadas, como el aguacate o el aceite de oliva, para la mayoría de las dietas veganas. He aquí un hecho: las grasas monoinsaturadas, incluso cuando se comen muchas, son muy saludables. Está probado a través de la dieta mediterránea.

¿Cuántos carbohidratos debes consumir como vegano?

Los carbohidratos son el único macronutriente no esencial, por lo que, en teoría, no existe un mínimo real con respecto a la salud general. Podría sobrevivir sin carbohidratos, pero esta no es una buena idea. Algunos atletas caen crónicamente demasiado bajo en carbohidratos y se verá con un bajo rendimiento en el entrenamiento, un pobre crecimiento muscular indirecto y directo y más fatiga durante días y semanas debido al agotamiento del glucógeno. En otras palabras, si no tiene

carbohidratos, no crecerá tanto músculo como pueda.

La cantidad precisa de carbohidratos que necesita depende de algunas cosas. Estamos hablando de análisis de sangre, y eso apesta. Afortunadamente, puede reducirlo al rango que debería tener, incluso sin conocer sus medidas exactas, utilizando el peso corporal y la intensidad del entrenamiento. ¡Así es cómo!

Ingesta ideal de carbohidratos:

- Entrenamientos ligeros: 1-1.25g por libra
- Entrenamientos moderados: 1.25-1.5g por libra
- Entrenamientos duros: 1.5-1.75 g por libra

En otras palabras, necesita más carbohidratos para entrenamientos más duros. Los entrenamientos ligeros suelen ser de treinta minutos o menos y con menos de 10 juegos de trabajo si levanta pesas; moderado es cualquier cosa entre 30 y 60 minutos y más de 10 series de trabajo; los entrenamientos duros son algo por encima de eso. No es una ciencia exacta, pero está bastante cerca. A veces, un entrenamiento corto puede ser extremadamente alto en intensidad, y si ese es usted, es posible que desee elevar su consumo de carbohidratos a la categoría "difícil".

¿Puede comer demasiados carbohidratos? Esa es una pregunta difícil, y estaría dispuesto a apostar que ha escuchado todos los mitos horribles y aterradores sobre los carbohidratos que lo detienen, pero esta es la verdad real: no hay ciencia real que pueda probar una ingesta excesiva de carbohidratos siempre y cuando se cumplen las ingestas mínimas de proteínas y

grasas. En realidad, hay estudios de corredores de resistencia que demuestran que las dietas muy altas en carbohidratos pueden ser saludables a largo plazo, pero debe obtener los carbohidratos de fuentes saludables, como avena, papas, quinúa y arroz (estos son carbohidratos complejos que no no causan un aumento repentino en los niveles de insulina como los dulces o el azúcar).

Algunas personas no funcionan bien con dietas altas en carbohidratos, y eso está bien. Todos son diferentes. Si es usted, mantenga los carbohidratos en los puntos anteriores y agrega más calorías a las grasas saludables.

Tiempo de nutrientes explicado

El horario de comidas, uno de los temas más controvertidos en la comunidad fitness. Básicamente, lo que estamos hablando con el horario de las comidas es cuando, exactamente, come durante todo el día. Hay una frecuencia de comidas cuando se mide con qué frecuencia debe comer en comparación con su actividad. ¿Es esto importante? Algo, pero tenga cuidado: muchos principiantes, en particular, sobreestiman su importancia.

Debería centrarse en los macronutrientes y el equilibrio calórico. Si solo se enfoca en eso, debería estar completamente bien. Sí, podría argumentar sobre el momento, pero no puede hacer o deshacer su dieta. Buenas noticias para cualquiera que tenga un estilo de vida ocupado y no pueda planificar

perfectamente sus comidas.

Hay algo que quiero mencionar aquí: **nutrición antes y después del entrenamiento**, que en realidad mejora el rendimiento y la recuperación del entrenamiento, especialmente si sus comidas antes y después del entrenamiento son altas en carbohidratos y proteínas. ¿Recuerda que dije que la proteína no se puede almacenar? Sí, por eso esto ayuda: cuando trabaja su cuerpo y su cuerpo necesita proteínas, si no puede encontrar ninguna en el tracto digestivo, recurre a sus músculos y los descompone para funciones vitales, lo que, obviamente, usted no quiere. Por eso es importante tener un suministro constante de proteínas mientras se ejercita ... si está tratando de desarrollar masa. Si no está enfocado en eso, realmente no necesita preocuparse demasiado por esto.

Mitos. Hay tantos mitos sobre esto, tantos, de hecho, que no puedo repararlos todos. Voy a romper algunos para usted. La investigación muestra que comer un montón de comidas pequeñas durante el día en comparación con una comida grande en realidad no hace ninguna diferencia en las tasas metabólicas, a pesar de lo que sus compañeros de gimnasio locales puedan decirle. El desayuno tampoco es la comida más importante del día. Tampoco lo es la cena, el almuerzo o cualquier otra cosa. Si algo le dice que una comida en particular es la comida más importante del día y si se la pierde, será devastadora para su salud, simplemente no es cierto. Sí, puede comer carbohidratos por la noche. No es que a su cuerpo le importe cuando come,

siempre que consiga las cantidades correctas. El único momento en que hay una aberración es en los entrenamientos previos y posteriores que mencioné anteriormente porque la ciencia realmente lo respalda.

Si todo esto suena complejo, no se preocupe. Te tengo. Aquí hay algunas recomendaciones con base científica para sus planes de comidas para una persona promedio.

Comience con 3-6 comidas por día. Siéntase libre de incluir refrigerios siempre que se ajusten a su división total de calorías y macro.

Para evitar los antojos, distribuya las comidas durante todo el día. Hay una buena razón por la cual los humanos tradicionalmente desayunan, almuerzan y cenan con bocadillos en el medio. Simplemente funciona Si es una persona que tiene hambre antes de acostarse, prepare la cena más tarde para cubrirse.

Controle sus sentimientos individuales de hambre y ajuste en consecuencia. ¿No es una persona hambrienta por la mañana? No es gran problema. Solo coma más tarde.

Suplementos para veganos

Lo último en nuestra lista para una dieta saludable son los suplementos. ¿Pueden los suplementos reemplazar la planificación adecuada de la dieta y la nutrición? No, pero eso no significa que no sean útiles, especialmente si puede obtener

nutrientes de ellos que son difíciles de encontrar en otros lugares. Además, si es un viajero, pueden facilitarle más la vida.

Entre a la tienda más cercana y mire los suplementos allí, largas, largas colas de diferentes que todos afirman ser increíblemente vitales, y esto y aquello. Es intimidante, extraño y confuso dar sentido a lo que es realmente importante y lo que es solo un truco de marketing. Lo sé. He estado allí. Aquí está la cosa: la industria de los suplementos es enorme. Por ejemplo, miles de millones de dólares enormes, por lo que estas empresas a menudo harán cualquier cosa para que compre su producto, incluso si eso significa alargar la verdad o mentirle directamente. Algunos son completamente inútiles. Esto es lo que debería buscar para evitar dar una mentira a su dinero duramente ganado.

Vitamina D. Es excelente, bueno, en casi todo, pero su fuente principal de esto es la exposición al sol, por lo que si vive en un lugar donde no hay mucha exposición al sol o si simplemente no sale afuera con demasiada frecuencia, Esto puede conducir a deficiencias. ¿Es usted? Recomiendo suplementar con 1000-2000 UI, que representa unidades internacionales de vitamina D por día.

Zinc. Ayuda al sistema inmunitario del cuerpo, pero nuestros cuerpos no tienen un sistema de almacenamiento especializado, por lo que debe consumir zinc todos los días. La mayoría de las personas obtienen suficiente zinc de los suplementos de su dieta, pero si tiene un sistema inmunitario débil (se enferma mucho), o si tiene acné u otros problemas de la piel, considere

complementarlo, especialmente en combinación con vitamina C. Manténgase por debajo de los 40 mg / día Demasiado zinc puede ser tóxico a largo plazo.

Ácidos Grasos Omega 3. Por lo general, se encuentran en el aceite de pescado, pero puede encontrarlos en alternativas veganas como el aceite de linaza. Ayudan con el crecimiento óseo saludable, mantienen ligamentos fuertes y ayudan a mantener niveles saludables de colesterol.

¿Quiere más información? ¡Excelente! Aquí hay un **Libro de bonificación gratuito** (sí, realmente gratis), que puede descargar sin cargo adicional, donde se detalla más los suplementos para situaciones específicas, como cuando desea fortalecer aún más su sistema inmunológico o evitar deficiencias específicas que son comunes entre los veganos.

PRINCIPALES CATEGORÍAS DE ALIMENTOS VEGANOS

Vegetales

¡Verduras! Ámalas u odialas, las necesita en cualquier dieta saludable. Están repletas de minerales y vitaminas mientras se mantienen notablemente bajas en calorías. No tienen colesterol para arrancar. Ayudarán a su sistema inmunológico, sistema digestivo, sistema esquelético, salud cardiovascular y presión arterial, sin mencionar que le darán una piel y cabello más saludables. Como si eso no fuera suficiente, tienen altos niveles de antioxidantes, que pueden mantener el crecimiento de las células cancerosas bajo control, especialmente para las verduras crucíferas como el brócoli. Las verduras de hoja verde como la espinaca tienen un alto contenido de quercetina, que ayuda con las alergias a la vez que es un antiinflamatorio. Los vegetales verdes, amarillos y naranjas están llenos de calcio, potasio, hierro y magnesio, que son minerales en los que muchas personas son deficientes, especialmente los atletas.

Fibra. La escoba de la naturaleza. Crucial para una digestión adecuada y una gran cantidad de otros beneficios importantes. Viene en dos tipos: insoluble y soluble. Puede encontrar ambos en la mayoría de las verduras. Hay una larga explicación

científica de lo que sucede con los dos tipos y por qué lo necesita, pero para nuestros propósitos, sigamos con lo básico: necesita su dosis diaria de fibra, y puede contar con las verduras de su amigo para obtener esa información. frente. Además, debido a su volumen, la fibra le hace sentir lleno más rápido ... sin contribuir a su equilibrio calórico, lo que significa que puede perder peso más rápido. Es increíblemente difícil comer en exceso con vegetales, por eso son parte de tantas dietas para perder grasa. Es una especie de escenario de ganar-ganar comerlos.

Beneficios de frijoles y legumbres

Un montón. Solo... mucho. Aquí hay un estudio: comer solo una porción diaria, alrededor de $\frac{3}{4}$ de una taza, puede reducir el colesterol LDL hasta en un 5 por ciento al tiempo que incluye alrededor de 10 a 15 gramos de fibra, que está cerca de su ingesta diaria recomendada. Ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y le proporciona un suministro constante de energía. Son un elemento básico en todo tipo de dietas, pero a menudo se les pasa por alto por alguna razón. No tiene que prepararlos. Simplemente compre la variedad baja en sodio, enjuague la mayor cantidad de sal que pueda y, listo, obtendrá la mayoría de los macro y micronutrientes de frijoles frescos sin tener que prepararlos. Además, echa un vistazo a las lentejas secas, que no solo son más rápidas de cocinar (de 20 a 30 minutos), no tienen azufre, así que no se preocupe por las gases.

Beneficios de los granos enteros

Controversia, controversia en todas partes. Estudios y estudios argumentan a favor y en contra de comer granos, pero la mayor parte del mal sabor proviene de comer granos refinados, que se encuentran en la comida chatarra. Los granos integrales, a diferencia de los granos refinados, tienen todos los componentes originales del grano y, por lo tanto, son una historia completamente diferente. Son exactamente lo contrario de su primo vilipendiado, los granos refinados, y vienen con muchos beneficios legítimos para la salud. Tienen mucha fibra, tanto soluble como insoluble, lo que ayuda a la digestión y a la salud en general. Una media taza de arroz integral crudo, por ejemplo, le dará 5,5 gramos de fibra, una quinta parte de lo que necesita para todo el día. Pueden ayudar a reducir el colesterol y los triglicéridos, lo que ayuda a la salud cardiovascular. Los estudios han demostrado que comer dos o tres porciones de productos integrales por día es mucho menos probable que tenga ataques cardíacos. Gracias a su alto contenido de fibra y volumen, son excelentes para controlar el peso sin agregar mucho a su equilibrio calórico.

Los granos integrales son saludables para la mayoría de las personas, pero tenga cuidado. Algunas personas no encajan bien con los granos integrales, es decir, aquellos con enfermedad celíaca y sensibilidades al gluten. El gluten es un tipo de proteína

en la cebada de trigo, a la que algunas personas son alérgicas, alergias que pueden causar indigestión por fatiga o mareos generales. Si es usted, elija granos enteros sin gluten como arroz, avena y trigo sarraceno.

Beneficios de las frutas

Las frutas no solo son deliciosas, sino que cumplen funciones cruciales en su salud. Están repletas de minerales y vitaminas a la vez que son bajas en calorías y altas en fibra dietética. No las cocine, ya que eso los hace perder gran parte de su contenido de nutrientes, por lo que cada una de ellas es fresca, madura y cruda. También son excelentes en el suministro de energía instantánea, por lo que son fantásticos bocadillos. Lo diré de esta manera: si ayuda a su cuerpo, una fruta probablemente lo haga.

¿Debería limitar su consumo de fruta debido al contenido de fructosa? La fructosa es un carbohidrato simple y puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre, pero eso solo ocurre cuando se agrega a los alimentos procesados. En las frutas reales, la absorción de fructosa siempre se retrasará gracias a los poderes reguladores de la fibra. Recomiendo evitar los jugos de frutas, ya que pueden ser extremadamente altos en calorías y pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Beneficios de las bayas

Una de las cosas en las que casi todos pueden estar de acuerdo es que las bayas son increíbles. Una función increíble es que benefician principalmente su memoria y su estado mental, por lo que ayudan a combatir la enfermedad de Alzheimer. La razón por la que son tan increíbles se puede resumir en tres cosas.

Antioxidantes Incluyen vitaminas como E, A y C, que protegen a las células del daño y posiblemente de la enfermedad.

Resveratrol Se encuentran en las uvas, algunas otras bayas, vino tinto y chocolate negro. Puede ayudar a reducir la inflamación, prevenir las arterias obstruidas y ofrece protección contra el cáncer.

Flavonoides, que dan color a las bayas, pueden ayudar a proteger contra la inflamación, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Combina estos tres y obtendrá muchas mejoras de salud. La fibra en ellas disminuye la velocidad con la que se mueve la comida a través de su tracto gastrointestinal, lo que lo hace menos hambriento como un beneficio adicional como si las otras cosas no fueran lo suficientemente buenas.

Beneficios de las nueces y semillas

¿Quiere un mejor cabello y piel? Nueces y semillas. Desea

una mejor salud del corazón y una presión arterial más baja. Nueces y semillas. ¿Quiere un alto contenido de proteínas? Nueces y semillas. ¿Desea muchos minerales importantes como magnesio, zinc, calcio y fósforo? Nueces y semillas. ¿Quiere una menor probabilidad de diabetes? Nueces y semillas. ¿Quiere ácidos grasos omega 3 y, por lo tanto, una mejor salud cerebral? Nueces y semillas. De Verdad. Las nueces y las semillas no tienen un gran inconveniente, y hay tantos beneficios. Son como el superalimento, con varios tipos de especialidades particulares. Además, puntos de bonificación por ser delicioso la mayor parte del tiempo.

CÓMO PERDER GRASA Y CONSTRUIR MÚSCULO EN UNA DIETA A BASE DE PLANTAS

Para esta sección, eliminemos todos los mitos, prejuicios (tanto a favor como en contra) y leyendas. Hablemos nutricionalmente porque esa es la única forma en que realmente importa. ¿Suenan bien? Bien, no vamos a hablar sobre su régimen de entrenamiento específico aquí. Esto es estrictamente nutrición.

Su cuerpo necesita ciertos requisitos de dieta para desarrollar músculo, ah!. Lo más importante es un pequeño excedente de calorías y suficiente proteína. Cuando haga ejercicio, dañará sus músculos, y estos dos factores ayudarán a su cuerpo a reparar su tejido muscular de una manera más fuerte que antes. Para el crecimiento muscular, su ingesta de proteínas debe estar entre 0.8 y 1 gramos / lb de peso corporal por día. Absolutamente puede obtener esto a través de una dieta vegana, pero tendrá que ser inteligente. Ya hemos repasado el razonamiento detrás de esto, así que lo mantendré breve aquí y le daré algunos ejemplos que puede usar hoy.

Cacahuetes (26 g de proteína por 100 g), frijol mungo (24 g de proteína por 100 g), frijoles (24 g de proteína por 100 g), frijoles negros (21 g de proteína por 100 g), garbanzos (19 g de proteína

por 100 g), semillas de calabaza (19 g de proteína por 100 g), semillas de chía (17 g de proteína por 100 g), avena (17 g de proteína por 100 g) y lentejas (9 g de proteína por 100 g).

Coma algunas porciones de ellas durante el día y obtendrá una cantidad significativa de proteínas muy rápidamente. También recomendaría agregar un suplemento de proteína vegana en polvo, el mejor de los cuales generalmente es proteína de guisante o arroz en polvo. Mejor aún, consigue uno que combine ambos. Tome una o dos cucharadas de ellas por día y estará bien.

Vigile su equilibrio calórico. Necesitará un ligero excedente de calorías para ganar músculo, lo que podría ser difícil, ya que las dietas veganas no son conocidas por su capacidad para dejar que alguien coma en exceso. Si tiene problemas y no está aumentando de peso de manera constante, considere aumentar su consumo de grasas a través del aceite de oliva, que es más denso en calorías que la mayoría de las fuentes veganas de carbohidratos o proteínas. Si hace esto, asegúrese de alcanzar sus requerimientos macro de carbohidratos y proteínas por día.

Aquí está el resultado final: **puede desarrollar músculo y fuerza con una dieta vegana.**

Fórmula de construcción muscular

Hay un millón de libros sobre culturismo porque hay suficiente información para un millón de libros sobre culturismo. Es posible que haya leído algunos de ellos, o haya encontrado

uno de esos gurús o revistas de fitness que le brindan todo tipo de trucos y entrenamientos complejos que lo hacen muy confuso. Hay tanta información por ahí. Lo sé, lo he investigado. Hace que algo que realmente no sea tan complejo parezca ciencia espacial. Estas son las buenas noticias: si no es un culturista profesional, en realidad no necesita saberlo todo. De hecho, necesita saber exactamente tres cosas, tres cosas que le diré ahora mismo.

Entrene.

Coma.

Recuperese.

Repasemos eso una vez más para las personas de atrás. Entrene. Coma. Recuperese. De Verdad. Es así de simple. Eso es literalmente todo lo que necesita hacer para desarrollar músculo. Voy a profundizar un poco más en cada uno de estos, pero esto es exactamente tan difícil como debe ser.

Entrene. Para los entrenamientos, recomendaría ejercicios compuestos / movimientos compuestos. Básicamente, en lugar de trabajar para un solo grupo muscular, trabaje muchos, incluidos muchos que simplemente no puede hacer con otros ejercicios. Puede levantar más peso, pero esté seguro, y obtendrá un crecimiento más rápido. Los más grandes son las sentadillas con barra, el press de banca, la prensa militar y el peso muerto. Son mejores con peso pesado dentro de lo razonable y con menos repeticiones. Los llamaré los cuatro grandes porque hay exactamente cuatro de ellos y soy así de listo.

Verá un aumento de la fuerza del bate porque sus

músculos estarán completamente sorprendidos por estos cuatro. ¡Excelente! Entonces, se estabilizará. No se asuste. Eso es exactamente lo que se espera. Le pasa a todo el mundo. Cuando eso suceda, tendrá que idear un plan de entrenamiento que le permita fortalecerse cuando agregar más peso no sea una opción. Solo para confirmar, la opción muy incorrecta es sobrecargarse y lesionarse. Ni siquiera puedo comenzar a enfatizar lo importante que es hacer estos cuatro grandes con la forma y seguridad adecuadas.

Cardio. Personalmente, odio el cardio con respecto a la pasión a pesar de que hace grandes cosas para usted, pero debe decidir cuáles son sus objetivos de entrenamiento antes de hacer cardio. Cardio quema calorías, y si quema demasiado, no tendrá un excedente de calorías tan importante, y su cuerpo simplemente no podrá desarrollar músculo. Si desea acumular músculo, considere comer más o hacer menos cardio.

Comer. Sí, sé que a la gente le gusta pensar que las calorías son horribles, pero necesita ese excedente si va a desarrollar músculo. Sus músculos no crecen mientras entrena. Crecen después de que termina, y debe obtener las calorías correctas y los lugares correctos.

Recuperarse. La parte divertida para muchas personas es cuando su cuerpo se tambalea por hacer ejercicio, obtener el combustible necesario y hacer lo que quiere: fortalecerse y desarrollar músculo. Gran parte de esto se hace mientras duerme, así que asegúrese de dormir entre siete y nueve horas por

noche, al menos. Menos de siete, y estará sacrificando el posible progreso y tal vez su salud en general. Sería bastante estúpido pasar por todo el esfuerzo de hacer ejercicio y luego perderlo porque no hiciste lo más fácil del planeta: dormir.

Abultamiento y Corte

Muchos culturistas y atletas hacen esto. Son dos fases, abultamiento y corte. El aumento de volumen se está haciendo más grande y ganando mucho músculo y tamaño al comer más calorías, luego cortar es cuando intenta deshacerse de esta grasa corporal extra al reducir las calorías y mantener la masa muscular magra. Esto realmente funciona, y es algo legítimo que consideraría fuertemente si fuera usted. Hay una buena razón por la que la gente hace esto. Por suerte, es fácil. Levante peso y coma muchas calorías, y crecerá. Si no levanta suficiente peso (y esto varía según la persona), o si no come lo suficiente, incluso si va al gimnasio cinco veces a la semana, esto no funcionará.

Si es un total principiante, su cuerpo cortará y abultará al mismo tiempo porque es algo nuevo. Una vez que obtenga más músculo, tendrá que concentrarse más en estas dos fases reales. Ahora, quiero decirle una cosa en este momento: no use ningún plan de comidas de Internet. Muchos de ellos son basura completa que realmente le dañará más que ayudarlo. Así es como lo hace: calcule su TDEE, luego agregue un cierto porcentaje de su TDEE para obtener su conteo ideal de calorías para su

volumen. Luego, llegue comiendo sano. No decida que necesita calorías adicionales y vaya a comer helado para llegar allí.

¿Cuál es el porcentaje? Escuchará a ambas partes, y algunos dirán que agregarán el diez por ciento y otros dicen que eso no hará ninguna diferencia. La verdad se encuentra en algún lugar en el medio. Si come muy por encima de su nivel, su cuerpo no podrá poner todas esas calorías adicionales para el crecimiento muscular y engordará. Probaría el 20%, personalmente. No puedo decirte exactamente, porque esto se reduce a su metabolismo individual. Puede que tengas que jugar un poco con eso. Si es una persona más delgada con un metabolismo extremadamente alto, necesitará comer más que una persona más grande.

Fórmula de Pérdida de Grasa

En este momento, las dietas de pérdida de grasa de Google. Esperaré. Encontraré ochocientos gurús diferentes, súper musculosos y súper en forma que le dicen que todas las otras dietas son fraudes y que solo las suyas funcionarán y, lo que es más, ¡funcionará en poco tiempo! Sí claro. No confíe ciegamente en estas personas. Si quiere perder peso, es muy simple. En realidad, se realizó un estudio en el que las personas comían literalmente nada más que Twinkies y perdían peso porque consumían menos calorías de las que gastaban. Diablos, si quisiera, podría perder todo tipo de peso literalmente

simplemente no comiendo, pero ese no es un buen plan, porque no es muy saludable.

No, lo que quiere no es marchitarse, sino mantener su masa saludable y perder grasa. Hay una gran diferencia aquí. Si quiere hacerlo de manera saludable, mire el recuento total de calorías, claro, pero mire lo que realmente hay allí. Necesita grasas, proteínas y carbohidratos saludables para que esto funcione. También debe hacer ejercicio durante este período, o perderá músculo junto con grasa.

Bueno, espére, dice. ¡Conocí a este tipo que juró que tenía una dieta que podría hacerlo ganar enormes cantidades de músculo y perder toda su grasa corporal al mismo tiempo! ¿No es genial? No, no, no es porque ese tipo le está mintiendo. Tal cosa no existe.

¡Oh, aquí vamos de nuevo, con otro mito! **El mito de la reducción de manchas.** Tiene grasa alrededor de su abdomen que no le gusta. Bueno, tendría sentido que trabajar en ejercicios abdominales hiciera que la grasa del abdomen gire más rápido que un ejercicio de pecho, ¿verdad? Desafortunadamente, no, aunque eso sería increíble. Algunas personas pierden grasa más rápido que otras en varios lugares, y eso se debe a algo llamado genes buenos, no a los ejercicios que hacen. Otro mito es que el cardio le hará perder peso, lo que a veces es cierto. Si está comiendo miles de calorías más de lo que debería, puede hacer todo el ejercicio que desee y no perderá peso. Lo ganará.

Necesitará, para la fase de corte, un déficit de calorías. Calcula

esto exactamente de la misma manera que calculó la dieta de aumento de volumen, pero con una diferencia. Obviamente, no va a agregar calorías encima para perder peso. Hay tres clasificaciones de déficit de calorías:

- Pequeño (10 a 15 por ciento por debajo de su TDEE)
- Moderado (20 a 25 por ciento por debajo de su TDEE)
- Grande (más del 25 por ciento por debajo de su TDEE)

Algunos dicen que lo pequeño es bueno. Otros dicen que moderado es lo mejor. Muy pocos dicen que lo grande es un buen plan. Si desea perder grasa corporal rápidamente, un déficit moderado del 20 por ciento por debajo es probablemente su mejor opción. Si tiene un metabolismo más rápido, un déficit más pequeño probablemente hará lo mismo mientras sacrifica menos fuerza y le permite comer más durante el día. Necesitas proteínas mientras cortas. ¿Quieres perder grasa y no músculo? Proteína. Normalmente, es 0.8-1 gramo de proteína por libra de peso corporal.

Hojas de trucos

Si quiere provocar una discusión en sus grupos de acondicionamiento físico y nutrición, traiga hojas de trucos. Básicamente, digamos que ha estado comiendo sano durante una semana, pero realmente quiere colarse en esa barra de chocolate al final de la semana. Esa es una comida trampa. No entra en su dieta normal, pero realmente lo quiere como recompensa. ¿Le

va a destruir? No, por supuesto que no, siempre que mantenga sus calorías y macros bajo control.

Voy a seguir adelante y decir que del 10 al 20 por ciento de su dieta puede provenir de cualquier alimento que desee, siempre que se ajuste a sus calorías y proteínas, carbohidratos y grasas totales diarias. Algunas personas, y he conocido a varias, pueden seguir una dieta 100 por ciento. No puedo. Sé que no puedo. Me volvería loco. La mayoría de la gente lo haría. Usted no es una máquina. Mientras se apegue a los principios básicos de una dieta correcta, las comidas trampa no harán que engorde o pierda músculo mágicamente. Ahora, aquí está su prueba: ha estado comiendo bien, por lo que decide comer un galón entero de helado. ¿Fue esa una buena idea? Por supuesto que no, porque has superado su equilibrio calórico.

Y luego, hay días trampa. Los días trampa son una idea significativamente peor que las comidas trampa porque en realidad pueden arruinar el plan. Si come quinientas calorías menos de lo normal todos los días durante una semana, genial. Puedes arruinarlo todo comiendo mal por un día. No vale la pena. Ninguno de nosotros somos máquinas, y puede ser tentador tener días de trampa, pero se disparará en un pie. Hay dos formas de solucionar este problema: primero, sufrir. En segundo lugar, haga una dieta que pueda seguir.

Polvo de proteína de guisante

El guisante en polvo está hecho de trozos de fibra de campo amarillo seco como una leguminosa. Contiene todos los aminoácidos esenciales (excepto el metano). Es una excelente fuente de proteínas para veganos y vegetarianos. Básicamente es la alternativa vegana a la proteína de suero. Necesita proteína para desarrollar músculo, y aunque puede obtenerlas de varios alimentos, es complicado y requiere una buena cantidad de planificación y cálculo ... O puede usar proteína de guisante en polvo con una dieta equilibrada. Es completamente vegano, y es una proteína de alta calidad y es extremadamente comparable a la proteína de suero, y los estudios pueden probarlo. Además, como no está hecho de leche, es una excelente opción para quienes son intolerantes a la lactosa.

No use ningún tipo de proteína en polvo como su única fuente de proteína. Tal vez obtenga un tercio de su dieta, la mitad de su proteína, de los batidos de proteínas.

¿Hay efectos secundarios? No Es muy seguro Si tiene problemas renales preexistentes, hable primero con su médico, pero los estudios han demostrado que es seguro para todos los demás.

¿Cómo Usar la Creatina?

La creatina se destaca como uno de los pocos suplementos que realmente le permite más ganancias. A través de la magia de la ciencia, le hará más fuerte y causará más retención de agua en sus músculos, lo que desea porque los hace parecer más grandes y más llenos. Pero, ¿a quién le importa si no es seguro? Afortunadamente para nosotros, estudio tras estudio muestra que es completamente seguro.

¿Pero de qué tipo? Hay toneladas de formas, pero afortunadamente, la investigación es bastante obvia: el monohidrato de creatina es la forma más efectiva. Verá tipos más caros, como creatina etil y Ke Alkalyln (también conocida como creatina tamponada), pero no tienen ningún beneficio adicional y pueden ser más del doble del precio. No, esto es lo que tiene que hacer: el suplemento tradicional de monohidrato de creatina. Asegúrese de buscar la marca registrada Creapure porque le asegurarán que tendrá un producto cien por ciento puro.

¿Cuándo debo tomarlo? No importa mucho, ya que no tiene un efecto instantáneo. A algunas personas les gusta decir que debe tomarlo después de su entrenamiento. A estas personas les gusta citar estudios que dicen que hay una mejor absorción después de un entrenamiento, pero aquí está la cosa: en esos estudios, los investigadores declararon que la diferencia era tan pequeña que no era estadísticamente relevante. Usted lo hace, lo

toma cuando pueda.

Comida Vegana para Energía

Teóricamente, cada alimento tiene calorías, y las calorías le dan energía, por lo que tendría sentido que cada alimento le proporcione energía, con alimentos muy ricos en calorías que le dan la mayor cantidad de energía. Desafortunadamente, esto no es del todo correcto si considera los efectos a largo plazo. Afortunadamente para nosotros, hay muchos alimentos que pueden ayudarlo a obtener energía sin comprometerlo a largo plazo. ¡Aquí está lo que debe buscar!

Carbohidratos de calidad. A pesar de que no son vitales para su supervivencia como otros tipos de alimentos, son una excelente fuente de energía y son fantásticos para aumentar la energía al instante. Cuanto más intensos sean sus entrenamientos, más importantes serán los carbohidratos. Las grasas proporcionan hasta el 90 por ciento de su energía durante las actividades normales, pero cuando comienza a realizar entrenamientos moderados y de alta intensidad, se transforma en una sobrecarga y los carbohidratos comienzan a proporcionar energía. Concéntrese en los carbohidratos sin procesar o mínimamente procesados como la pasta, el pan integral, el arroz integral y las batatas. ¡Puntos de bonificación por ser muy nutritivos y ricos en fibra!

Frutas. También son carbohidratos, pero tienen su propia

sección porque golpean mucho más rápido. Si necesita energía instantánea, no encontrará una fuente mejor.

Cafe y te. Bueno amigo. El té tarda más en descomponerse que el café, por lo que es mejor a largo plazo, ya que libera cafeína. Úselos antes de un entrenamiento, y aumentará su rendimiento, pero tenga cuidado: su cuerpo se acostumbrará a los niveles de cafeína y tendrá que comenzar a beber más y más con el tiempo.

Cualquier cosa que sea deficiente. Si se siente bajo de energía, podría ser una deficiencia nutricional. Voy a dejarle esto: los análisis de sangre le dirán si tiene una deficiencia nutricional. Si vive en lugares fríos, es más probable que tenga deficiencia de vitamina D. Los atletas son particularmente susceptibles a las deficiencias de vitamina C, magnesio y hierro (que, afortunadamente, es una solución fácil con un ajuste de dieta o con el suplemento adecuado) ¿Vegano o vegetariano? Es posible que le falte vitamina B12 y calcio. Si es usted, tengo buenas noticias: estos son problemas comunes, y si se deshace de estas deficiencias, debe esperar un impulso de energía masivo, y su calidad de vida aumentará exponencialmente como tal.

DESAYUNO

Muffins de zanahorias y pasas

Listo a tiempo: 35 minutos | Porciones: 4



Ingredientes

1 1/4 taza de harina de almendras

1/2 taza harina integral (cualquiera)
3 cucharadas de almendras molidas
2 tazas de zanahoria rallada
1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
2 cucharaditas de polvo de hornear
2 cucharaditas de canela
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre de manzana
1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de aceite de linaza
4 cucharadas de miel orgánica
3 oz de pasas sin semillas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 360 F.
2. En un bowl grande, mezcle harina de almendras, harina integral, bicarbonato, polvo de hornear, canela, y sal.
3. En un recipiente aparte, bata el vinagre de manzana, el aceite de oliva, el aceite de linaza y la miel.
4. Combine la mezcla de harina de almendras con la mezcla líquida; revuelva bien.
5. Agregue las zanahorias y las pasas ralladas; revuelva bien.
6. Llene los moldes para muffins hasta 3/4 de su capacidad.
7. Hornee por 30 minutos.
8. Retirar del horno y dejar enfriar durante 10 minutos.
9. Servir.

información nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 352.31 | Calorías de grasa (28%) 100.15 | Grasa total 11.51g 18% | Grasas Saturadas 1.4g 7% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 813.86mg 34% | Potasio 736.68mg 21% | Carbohidratos totales 62.35 g 21% | Fibra 5g 20% | Azúcar 33.82g | Proteína 7.42g 11%

Batido Tornado de Proteína Verde

Listo en: 10 minutos | Porciones: 2



Ingredientes

- 1 aguacate (cortado en cubitos)
- 1 taza de espinacas frescas (picadas)
- 1 taza de hojas de menta fresca picadas
- 1 plátano congelado o fresco
- 1 taza de leche de coco enlatada

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de nueces molidas (almendras, maní)

1 cucharada de proteína de guisante vegana en polvo

2 cucharadas de miel extraída (o al gusto)

Cubos de hielo

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en su licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.
2. Sirva en vasos refrigerados con cubitos de hielo.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 805.81 | Calorías de la grasa (67%) 542.27 | Grasa total 64.73g 100% | Grasas Saturadas 32.11g 161% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 64.66mg 3% | Potasio 1450mg 41% | Carbohidratos totales 53.5g 18% | Fibra 14.19g 57% | Azúcar 28.2g | Proteína 18.14g 36%

Batido de proteínas múltiples

Listo en: 10 minutos | Porciones: 2



Ingredientes

- 2 tazas de leche de soya
- 1 cucharada de proteína de soya en polvo
- 4 cucharadas de avena cortada en acero
- 4 cucharadas de nueces ralladas
- 2 tazas de espinacas frescas, picadas en trozos grandes
- 1 plátano maduro, fresco o congelado
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 3 cucharadas de miel de maple o miel
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 2 cucharadas de semillas de chía para servir

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en su licuadora de alta velocidad.
2. Haga funcionar la licuadora hasta que todos los ingredientes estén completamente mezclados y suaves.
3. Espolvorear con semillas de chía y servir.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una Dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 409.84 | Calorías de grasa (32%) 131.8 | Grasa total 15.33 g 24% | Grasas Saturadas 1.7g 8% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 187,28 mg 8% | Potasio 846,4mg 24% | Carbohidratos totales 55g 18% | Fibra 6.36g 25% | Azúcar 35.36g | Proteína 16.4g 32%

Batido de tofu de seda con nueces y bayas

Listo en: 10 minutos | Porciones:2



Ingredientes

1 taza de leche de soya

1/2 taza de tofu de seda
1 cucharada de mantequilla de almendras (sin azúcar)
1 plátano congelado en rodajas
2 cucharadas de avena cortada al acero
2 cucharadas de almendras molidas
2 cucharadas de anacardos molidos
1 cucharadita de extracto puro de vainilla
1 taza de bayas frescas o congeladas (arándanos, frambuesas, moras y fresas)
2 cucharadas de agave o jarabe de arce

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en su licuadora de alta velocidad.
2. Licuar hasta que quede suave.
3. Sirva y disfrute su desayuno líquido.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 534.45 | Calorías de grasa (32%) 173.5 | Grasa total 20.38g 31% | Grasas Saturadas 2.49g 12% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 122mg 5% | Potasio 744.56mg 21% | Carbohidratos totales 76.7g 26% | Fibra 6.78g 27% | Azúcar 35.7g | Proteína

17.6g 32%

Granola de Avena – Frambuesas

Listo en: 35 minutos | Porciones: 5



Ingredientes

2 tazas de avena

1/2 taza de salvado de avena

2 cucharadas de harina de linaza

2/3 taza de almendras picadas

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de arándanos secos, picados

1 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de sal

3 cucharadas de aceite de sésamo

4 cucharadas de miel de maple o miel

1 taza de frambuesas o congeladas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325 F / 160 C.

2. Mezcle la avena, el salvado de avena, el lino, las almendras, el coco, los frutos secos, la canela y la sal.

3. En un tazón, mezcle el aceite de sésamo y el jarabe de arce y cocine en el microondas durante unos 30 segundos.

4. Revuelva y luego cocine en el microondas por otros 30 segundos.

5. Vierta la mezcla caliente sobre la seca y revuelva para combinar bien.

6. Extienda una mezcla uniformemente en una bandeja para hornear.

7. Espolvorea frambuesas frescas de manera uniforme sobre la mezcla
8. Hornee por 18-20 minutos.
9. Sirva caliente o frío con leche vegetal, miel, frutas, etc.
10. Guarde la granola fría en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco durante seis meses (a veces más).

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 590.72 | Calorías de grasa (34%) 199.78 | Grasa total 23.85 g 37% | Grasas Saturadas 4.38g 22% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 212.23mg 9% | Potasio 704mg 20% | Carbohidratos totales 81.68g 27% | Fibra 14.2g 60% | Azúcar 17.48g | Proteína 19g 38%

Papilla con avena y polvo de maca

Listo en: 15 minutos | Porciones: 2



Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras (o leche de coco) sin azúcar
- 1 pizca de sal de mesa
- 1 taza de avena arrollada

- 1 1/2 cucharadas de maca en polvo
- 1 cucharada de miel (o jarabe de arce)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 plátano pelado y en rodajas finas

Instrucciones

1. En una cacerola, caliente la leche de almendras con una pizca de sal a fuego alto; llevar a ebullición.
2. Agregue la avena arrollada y el polvo de Maca, reduzca el fuego a medio y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 5 a 7 minutos; revuelva constantemente.
3. Coloque la avena en un tazón y vierta sobre la miel, la canela y las rodajas de plátano.
4. ¡Sirva y disfrute!

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 481.64 | Calorías de la grasa (19%) 91.71 | Grasa total 9.68g 15% | Grasas Saturadas 0.52g 3% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 437.9mg 18% | Potasio 1368mg 39% | Carbohidratos totales 90.59g 30% | Fibra 9.8g 40% | Azúcar 32.32g | Proteína 16g 32%

Panqueques Suculentos de Papa y Cúrcuma

Listo en: 20 minutos | Porciones: 4



Ingredientes

4 papas grandes, ralladas

1 cucharadita de polvo de cúrcuma
1 cucharada de mantequilla de almendras con sal agregada
Sal y pimienta molida al gusto
1/2 taza de aceite de oliva con ajo
Porción: perejil fresco picado o cebolla verde en rodajas

Instrucciones

1. Pele, lave y seque las papas.
2. Ralle las papas sobre un plato o tazón.
3. Sazone las papas con sal, pimienta y cúrcuma.
4. Caliente el aceite en una sartén grande para freír a fuego medio-fuerte.
5. Con una cuchara, vierta las papas ralladas en aceite caliente y presione con una espátula.
6. Cocine por unos 2 minutos; voltear el panqueque y cocina hasta que esté dorado.
7. Transfiera el panqueque a la toalla de papel de cocina.
8. Servir caliente con perejil picado o cebolla verde.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 406.87 | Calorías de grasa (64%) 259.11 | Grasa total 29.44g 45% | Grasas Saturadas 4g 20% | Colesterol 0mg 0% |

Sodio 165.73mg 7% | Potasio 818.75mg 23% | Carbohidratos
totales 33.25g 11% | Fibra 4.58g 18% | Azúcar 1.63g | Proteína
6g 12%

Meatza Vegana Pura

Listo en: 1 hora y 5 minutos | Porciones: 3



Ingredientes

Corteza de coliflor

1/2 taza de aceite de aguacate

1 cabeza de coliflor cortada en floretes

1/2 cucharadita de ajo picado

Sal y pimienta molida al gusto

1/2 taza de champiñones en rodajas finas

2 cucharadas de polvo de arrurruz

Llenado / relleno

1/2 taza de salsa de tomate

1 taza de champiñones en rodajas

1 taza de puré de aguacate (puré)

1/2 taza de zanahoria rallada

1 taza de aceitunas, sin hueso, en rodajas o en mitades

Instrucciones

Masa de coliflor:

1. Precaliente el horno a 400F.

2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.

3. Agregue floretes de coliflor en su procesador de alimentos en lotes.

4. Procese los floretes de coliflor hasta que alcancen una forma de arroz.

5. Cocine la coliflor en una sartén antiadherente para freír durante unos 8 a 10 minutos.

6. Transfiera el arroz de coliflor a un tazón y agregue los champiñones, el ajo molido, el polvo de arrurruz, un poco de aceite y la sal y la pimienta; revuelva bien.

7. Extienda la masa de coliflor en una bandeja para hornear preparada y hornee durante unos 20 minutos.

8. Retirar del horno y dejar enfriar durante 10 minutos.

Toppings

1. Llene la masa con salsa de tomate, puré de aguacate, champiñones en rodajas, zanahoria y espolvoree con un poco de aceite de aguacate.

2. Coloque la masa en el horno y hornee durante 10 a 12 minutos.

3. Rebane y sirva caliente.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 391 | Calorías de la grasa (64%) 248.82 | Grasa total 28.62g 44% | Grasas Saturadas 3.59g 18% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 911.7mg 38% | Potasio 1117.1mg 32% | Carbohidratos totales 33.57g 11% | Fibra 8.8g 36% | Azúcar 14.9g | Proteína 8g 16%

Untable Amargo de Edamame

Listo en: 10 minutos | Porciones: 6



Ingredientes

2 tazas de edamame sin cáscara congelado, cocinado de acuerdo con las instrucciones del paquete

1/4 taza de aceite de sésamo

1 taza de tofu de seda, escurrido

1 cucharada de ajo picado (de 3 dientes medianos)

Sal marina escamosa al gusto

Pimienta blanca al gusto

2 cucharaditas de comino molido

1 cucharada de vinagre de arroz

4 cucharadas de jugo de limón fresco

Semillas de sésamo para servir

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en su licuadora de alta velocidad o en un procesador de alimentos.

2. Licuar hasta combinar bien.

3. Transfiera la extensión a un tazón y espolvoree con semillas de sésamo.

4. Edamame para untar puede refrigerarse en un recipiente hermético hasta por 3 días.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 235.56 | Calorías de la grasa (50%) 118.59 | Grasa total 13.3g 21% | Grasas Saturadas 1.85g 9% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 35.82mg 1% | Potasio 298.47mg 9% | Carbohidratos totales 21.2g 7% Fibra 3.06g 12% | Azúcar 2.89g | Proteína 9g 18%

Puré de Plátano Picante, Avena y Coco

Listo en: 30 minutos | Porciones: 4



Ingredientes

3 plátanos, pelados y en rodajas

2 tazas de leche de coco enlatada

2 taza de agua

1/2 taza de avena cortada en acero

1/2 taza de azúcar de coco

1 cucharadita de extracto puro de vainilla

1/4 cucharadita de nuez moscada molida

1/4 cucharadita de canela molida

Porciones: rodajas de plátano y miel

Instrucciones

1. Agregue plátano y leche de coco a su licuadora de alta velocidad; mezclar hasta que esté bien combinado.

2. Hervir agua en una cacerola a fuego medio-alto.

3. Vierta la mezcla de plátano y la avena cortada en acero y cocine, mientras bate constantemente, durante 4 a 5 minutos.

4. Reduzca el fuego a bajo, cubra y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.

5. Agregue azúcar de coco, extracto de vainilla, canela y nuez moscada.

6. Revuelva por otros dos minutos y retire del fuego.

7. Sirva caliente con rodajas de plátano y miel.

Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la ingesta diaria de referencia (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por porción

Calorías 495.54 | Calorías de grasa (45%) 222.6 | Grasa total 26.54g 41% | Grasa Saturada 21.75g 109% Colesterol 0mg 0% | Sodio 71.15mg 3% | Potasio 699.3mg 20% | Carbohidratos totales 66.92g 22% | Fibra 4.64g 19% | Azúcar 34.22g | Proteína 7g 14%

Tortilla de Tofu para Estamina

Listo en: 20 minutos | Porciones: 2



Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña finamente picada

1 pimiento rojo grande picado

1/2 taza de champiñones blancos cortados a la mitad o en rodajas

3/4 lb de tofu cortado en cubos

1 cucharada de levadura nutricional

1 cucharadita de cúrcuma (para color)

1 cucharadita de ajo en polvo

Sal marina y pimienta negra molida al gusto

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.