



# LE REGOLE DEL PIATTO VEGANO PERFETTO



Scopri come bilanciare i tuoi pasti vegani per una dieta equilibrata e nutriente.



# la base del piatto sano VERDURE (50%)

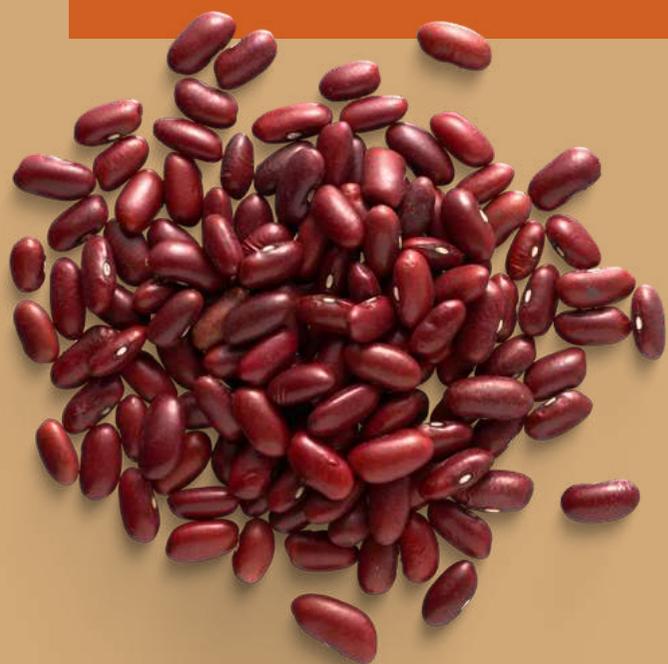
Le verdure dovrebbero costituire la metà del tuo piatto, fornendo una vasta gamma di vitamine, minerali e fibre essenziali. Scegli un mix di verdure a foglia verde (spinaci, rucola), colorate (peperoni, carote) e crocifere (broccoli, cavolfiori).



# PROTEINE VEGETALI (20%)



Le proteine sono essenziali per il mantenimento e la riparazione dei tessuti. In una dieta vegana, ci sono molte fonti di proteine che possono essere integrate nel piatto, come legumi (fagioli, lenticchie), tofu, tempeh e seitan.





# CEREALI INTEGRALI (25%)



I cereali integrali sono fondamentali per fornire energia duratura e fibre, che aiutano nella digestione e nella regolazione dei livelli di zucchero nel sangue. Potete optare per riso integrale, quinoa, farro, orzo, avena.





# GRASSI VEGETALI (5%)

I grassi sani sono cruciali per l'assorbimento delle vitamine liposolubili e per la salute del cuore. Le fonti di grassi sani in una dieta vegana includono: frutta secca e semi (mandorle, noci, semi di chia, semi di lino); avocado, oli vegetali (olio d'oliva, olio di semi di lino).





# un dolce tocco FRUTTA



La frutta può aggiungere un tocco di dolcezza naturale e ulteriori nutrienti al tuo pasto. Rappresenta una fonte eccellente di vitamine, minerali e fibre. Consumare una varietà di frutti assicura un apporto bilanciato di questi nutrienti essenziali.





Scopri di più su [veganok.com](http://veganok.com)

**Be the  
CHANGE**

**GO  
VEGANOK**