

Fuentes *Vegetales* de **PROTEÍNAS**



TOFU



SEITÁN



TEMPEH



POROTOS DE SOJA



GARBANZOS



ARVEJAS



POROTOS



LENTEJAS



FRUTOS SECOS



AVENA



LEVADURA
NUTRICIONAL



QUINOA



AMARANTO



GERMEN DE
TRIGO



SEMILLAS



ARROZ



ESPINACA



COLES
(Brócoli, coliflor,
repollo, kale)



REPLLITOS
DE BRUSELAS



MANTEQUILLA DE
MANÍ