

# VOWLS

## veggie bowls

Email

---

Contraseña

---

Login

Aún no te has registrado?

[Crear una cuenta](#)



# VOWLS

## veggie bowls

Email

---

Contraseña

---

Crear una cuenta

Ya tienes una cuenta?

Iniciar sesión



# VOWLS

## veggie bowls



¿Cómo te llamas?

Nombre

---

¿Cuándo es tu cumpleaños?

Dd/mm/aa

---

Siguiente >



# VOWLS

## veggie bowls



Hombre  Mujer

Peso Kg

---

Altura Cm

---

< Back

Siguiente >



# VOWLS

## veggie bowls



¿Cuál es tu nivel de actividad física?

Sedentario

Leve

Moderado

Intenso

< Back

Enviar



# VOWLS

veggie bowls



iFelicidades!

Has completado tu  
perfil correctamente



Quiero un vowel



# VOWLS

## veggie bowls



¿Qué tipo de dieta sigues?

Vegana

Vegetariana

< Back



# VOWLS

## veggie bowls



¿Cuál es tu objetivo?

Perder peso

Mantener peso

Subir de peso

< Back



# VOWLS

## veggie bowls



¿Tienes alguna alérgia  
alimentaria?

Huevo

Gluten

Lácteos

Frutos de  
cáscara

Sésamo

Soja

< Back



# VOWLS

veggie bowls

Hola Anna,

Índice de masa corporal (**IMC**):

24,3 (rango saludable)

Gasto energético diario (**GED**):

2345 kcal

Fecha de nacimiento

18/07/1989

Género

Mujer

Peso

60 kg

Altura

160 cm

Tipo de dieta

Vegana

Objetivo

Mantener

Alérgias alimentarias

Huevo

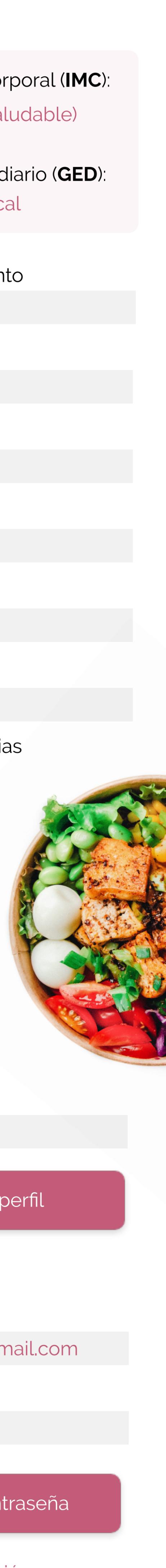
Lácteos

Sésamo

Gluten

Frutos  
de cáscara

Soja



Nivel de actividad

Sedentario

Actualizar perfil

Email

annaescalada@gmail.com

Contraseña

\*\*\*\*\*

Cambiar contraseña

Cerrar sesión

Eliminar cuenta



vowls



ingredientes



Objetivo



perfil

# VOWLS

veggie bowls

Calculando **raciones personalizadas** de  
cada grupo de  
alimentos...



vowls



ingredientes



Objetivo



perfil

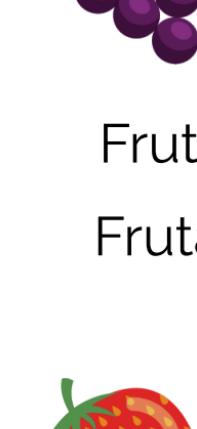
# VOWLS

veggie bowls



## Cereales integrales

Arroz integral	40 g
Quinoa	40 g
Avena	40 g
Maíz	40 g
Pan	40 g
Pasta	40 g



## Alimentos proteicos

Garbanzos	40 g
Lentejas	40 g
Tempeh	40 g
Tofu	40 g
Seitán	40 g
Huevo	40 g



## Tubérculos

Patata	40 g
Boniato	40 g



## Fruta

Fruta fresca	40 g
Fruta deshidratada	40 g



## Frutos rojos

Arándanos, frambuesas, fresas, cerezas, moras...	40 g
--	------



## Grasas saludables

Aguacate	40 g
Frutos secos	40 g
Tahini	40 g
Crema de coco	40 g



## Omega 3 vegetal

Semillas de lino	40 g
Semillas de chía	40 g



## Lácteos

Yogur vegetal	40 g
Leche	40 g
Bebida vegetal	40 g
Queso	40 g



## Otras verduras

Tomate, zanahoria, remolacha, pimiento rojo, champiñones calabacín...	Libre
---	-------



## Crucíferas

Brócoli, col lombarda, col Kale, rábano, coliflor...	Libre
--	-------



## Hortalizas

Espinacas, lechuga, acelgas	Libre
-----------------------------	-------



## Otras verduras

Tomate, zanahoria, remolacha, pimiento rojo, champiñones calabacín...	Libre
---	-------



## vowl's

ingrediente

Objetivo

perfil

# VOWLS

## veggie bowls

Repartiendo  
raciones de  
alimentos en  
**comidas y snacks**



vowls



ingredientes



Objetivo



perfil

# VOWLS

veggie bowls

15/09/19

Puntuación: 65%



## Desayuno



Cereales integrales



Fruta



Frutos rojos



Lácteos



Omega 3 vegetal



Grasas saludables

## Snack



Fruta



Lácteos



Cereales integrales



Tubérculos



Alimentos proteicos



Otras verduras



Crucíferas



Hortalizas



Grasas saludables

## Snack



Fruta



Lácteos



Cereales integrales



vowls



ingredientes



Objetivo



perfil

## Cena



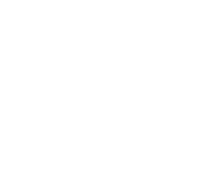
Tubérculos



Alimentos proteicos



Otras verduras



Crucíferas



Hortalizas



Grasas saludables

## Snack



Fruta



Lácteos



Cereales integrales

Cambiar contraseña

# VOWLS

## veggie bowls

Generar un vowel

### Mis vowels



Buscar



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



# VOWLS

## veggie bowls

Generando un **vowl**,  
saludable,  
equilibrado,  
completo y  
delicioso!



## Mis vowl



Buscar



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...

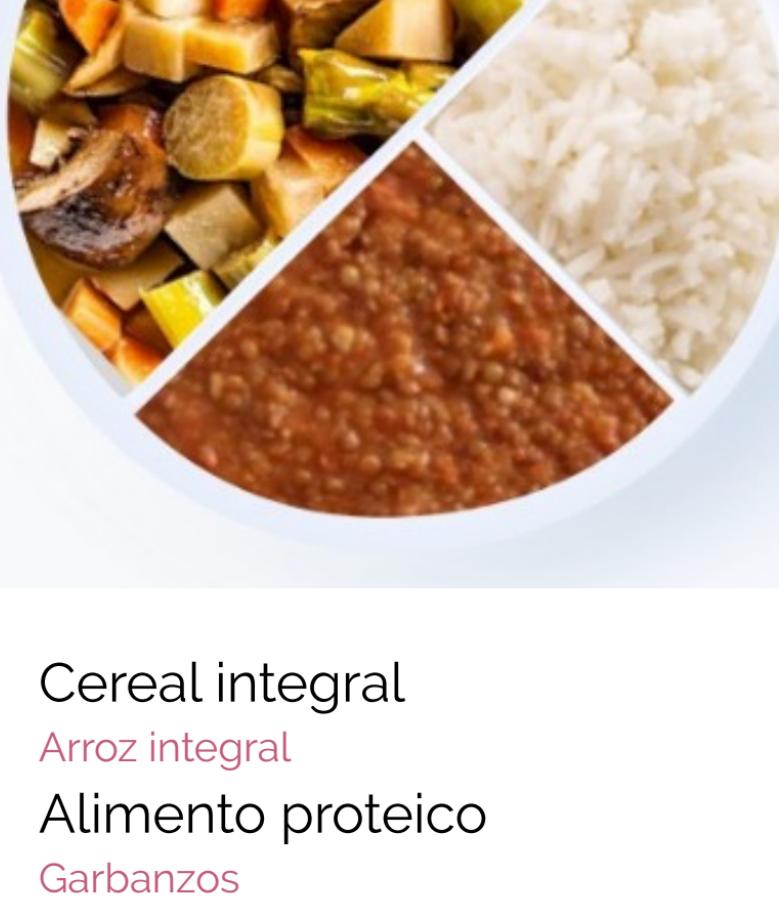


# VOWLS

veggie bowls

Generar un vowel

Guardar



Cereal integral

Arroz integral

Alimento proteico

Garbanzos

Tubérculo

Patata

Crucífera

Brócoli

Hoja verde

Espinacas

Otras verduras

Tomate

Salsa

Tahini

## Mis vowels

Buscar



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



Fecha

Ingrediente, ingrediente...



vowls



ingredientes



Objetivo



perfil