

A continuación os muestro un ejemplo de menú vegano para un deportista, considerando que éste va a entrenar por la tarde. No se especifican cantidades, pues estas dependen de las características y los objetivos individuales.

EJEMPLO MENÚ DIARIO VEGANO PARA DEPORTISTAS	
INGESTA	PROPUESTA ALIMENTARIA
DESAYUNO	Tostadas integrales con crema de cacahuete o hummus
MEDIA MAÑANA	Yogur vegetal de soja
COMIDA	Ensalada de arroz blanco y quinoa con aguacate, nueces y pipas de calabaza aliñado con limón, aceite, pimienta y sal Naranja o mandarinas
ENTRENAMIENTO	
MERIENDA	Batido de proteína vegana en polvo, bebida vegetal y plátano
CENA	Espinacas salteadas con pasas o dátiles y piñones Burger de heura Tostada de pan integral Kiwi