



PROGRAMA CURSO

# 'Cómo hacerse vegano de manera saludable'

## Bloque 01 - ¿Qué es ser vegano?

- > Peligros de la carne I
- > Peligros de la carne II
- > Peligros del pescado
- > Peligros de los lácteos
- > Contaminantes en los vegetales

## Bloque 02 - Las proteínas

- > ¿Qué son, para qué sirven...?
- > Proteínas vegetales 100% completas, cómo obtenerlas
- > Las legumbres

## Bloque 03 - Los hidratos

- > ¿Qué son, diferentes tipos...?
- > Los cereales
- > Los azúcares
- > La fibra

## Bloque 04 - Las grasas

- > ¿Qué son, diferentes tipos...?
- > Omegas 3, 6 y 9
- > Los aceites
- > Los frutos secos

## Bloque 05 - Las vitaminas

- > ¿Qué son, para qué sirven...?
- > Vitamina B12
- > Vitamina D
- > Otras vitaminas a tener en cuenta

## Bloque 06 - Los minerales

- > ¿Qué son, para qué sirven...?
- > El calcio
- > El hierro
- > Otros minerales importantes

## Bloque 07 - Otras consideraciones

- > La dieta perfecta: distribución
- > La compra de un vegano
- > Respuestas de veganos para no veganos

## Bloque 08 - Recetas

- > 10 vídeo-recetas
- > 40 recetas en PDF

## 2 Menús semanales completos

**NO TE QUEDARÁS CON DUDAS** durante los **2 primeros meses** desde el día de tu matriculación responderé a tus dudas **sobre el curso**

Info:

**COMOHACERSEVEGANO.COM**

