

Hoja de Información para Vegetarianos

En **OPTAVIA**, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Ya sea que adopte una dieta vegetariana por motivos de salud, ecológicos, religiosos o éticos, hay muchos Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** que se adaptan a su estilo de vida.

De hecho, la Academia de Nutrición y Dietética ha sugerido que los alimentos fortificados como los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son una excelente opción para aquellos que buscan perder o mantener su peso y seguir un estilo de vida vegetariano.¹

Diseñados para proporcionar la nutrición adecuada en cada etapa del viaje, nuestros Alimentos Nutritivos científicamente diseñados son nutritivos, deliciosos y efectivos. Todos los Alimentos Nutritivos esenciales **OPTAVIA** y los Alimentos Nutritivos selectos **OPTAVIA** están libres de colores, sabores y edulcorantes de fuentes artificiales, contienen cultivos de proteínas completas de alta calidad, probióticos, y 24 vitaminas y minerales. Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son densos en nutrientes, tienen una porción controlada y son nutricionalmente intercambiables.

¹ Documento expositivo de la Academia de Nutrición y Dietética Volumen 116, Número 12. Página 1970-1975 (Diciembre de 2016).

Opciones Vegetarianas:

NOTA: Consulte la hoja de Reclamaciones de Productos para obtener la información más actualizada. Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** no son adecuados para quienes siguen un estilo de vida vegano estricto.

Sin huevos ni leche:

| | | |
|--|--|---|
| Cinnamon Crunchy O's Cereal Red Berry Crunchy O's Cereal Maple & Brown Sugar Oatmeal | Apple & Cinnamon Spiced Oatmeal Smoky BBQ Crunchers Puffed Sweet & Salty Snacks* | Olive Oil & Sea Salt Popcorn* Mixed Berry Flavor Infuser Mix* Strawberry Lemonade Flavor Infuser Mix* |
|--|--|---|

Contienen leche, pero no huevos:

| | | |
|--|---|--|
| Caramel Delight Crisp Bar Chocolate Mint Cookie Crisp Bar Creamy Double Peanut Butter Crisp Bar Drizzled Chocolate Fudge Crisp Bar Frosted Cookie Dough Bar Peanut Butter & Chocolate Chip Bar Zesty Cheddar & Italian Herb Crunchers Jalapeño Cheddar Poppers Cinnamon Sugar Sticks | Honey Mustard & Onion Sticks Chewy Chocolate Chip Cookie Mix Chocolate Fudge Pudding Mix Velvety Hot Chocolate Drink Mix Frothy Cappuccino Drink Mix Cheesy Buttermilk Cheddar Mac Rustic Tomato Herb Penne Creamy Chocolate Shake Mix Creamy Vanilla Shake Mix | Mocha Shake Mix Rich Dark Chocolate Shake Mix Wild Strawberry Shake Mix Puffed Ranch Snacks* Sharp Cheddar & Sour Cream Popcorn* Optimal Health Chocolate Peanut Butter Shake Mix* Optimal Health Cookies & Cream Shake Mix* |
|--|---|--|

Contienen huevos y leche:

| | | |
|---|---|---|
| Campfire S'mores Crisp Bar Cranberry Honey Nut Granola Bar Dark Chocolate Coconut Curry Bar Drizzled Berry Crisp Bar Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar Raisin Oat Cinnamon Crisp Bar Zesty Lemon Crisp Bar | Golden Chocolate Chip Pancake Mix Golden Pancake Mix Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips Coffee Soft Serve Mix Mint Chocolate Soft Serve Mix Sweet Blueberry Biscuit Mix | Caramel Macchiato Shake Mix Peanut Butter Shake Mix Roasted Garlic Mashed Potatoes Sour Cream & Chive Mashed Potatoes Optimal Health Dark Chocolate Dream Bar* Optimal Health Strawberry Yogurt Bar* |
|---|---|---|

* No es un Alimento Nutritivo. Asegúrese de estar ingiriendo su requisito diario de Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** de acuerdo con las pautas de su plan.

Opciones vegetarianas para la Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales)

Las opciones sin carne generalmente proporcionan más carbohidratos que una porción típica de carne magra.

Para tener más posibilidades de alcanzar su meta de pérdida de peso más rápido:

- Elimine los bocadillos opcionales.
- Elija los alimentos con menor contenido de carbohidratos de sus categorías de proteínas magras y vegetales.
- Elija Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** que sean más bajos en carbohidratos (p. ej., batidos).

Si sigue el [Optimal Weight 5 & 1 Plan®](#), debe evitar las legumbres (chicharos, frijoles, lentejas, etc.) hasta alcanzar su meta de pérdida de peso, ya que estos alimentos son demasiado altos en carbohidratos para mantenerlo en estado de quema de grasas. Estas elecciones saludables pueden reintroducirse durante las fases de transición y mantenimiento.

Lista de opciones sin carne

Cualquiera puede disfrutar de comidas sin carne; ¡no hace falta ser vegetariano! La siguiente lista proporciona opciones alternativas "magras" en lugar de carne. Dado que la mayoría de las opciones sin carne proporcionan más carbohidratos que una porción típica de carne, las opciones a continuación se han organizado para reflejar sus niveles relativos de carbohidratos. Para ayudar a garantizar que permanezca dentro del estado de quema de grasas al incorporar opciones sin carne, recomendamos elegir verduras con menor contenido de carbohidratos y/o Alimentos Nutritivos (por ejemplo, batidos).

Los niveles de sodio para las porciones sin carne están representados: √ = 250 mg de sodio*

LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Se necesitan 2 porciones de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

| | | |
|--|--|---|
| • 14 claras de huevo √√ • 5 oz. (aprox. 140 g) de seitán √√ | • 2 tazas (16 oz.) de sustituto de huevo líquido √√√ | • 2 tazas (16 oz.) de claras de huevo líquidas √√ |
|--|--|---|

Contenido moderado de carbohidrato

- 1 taza y media (12 oz. o 340 g) de queso cottage al 1% √√√√

Mayor contenido de carbohidratos

| | | |
|--|--|--|
| • 15 rodajas de pavo Yves Veggie Cuisine Veggie Turkey Slices √√√ • 12 oz. (aprox. 340 g) de yogur griego natural sin grasa (0%) (<15 g de carbohidratos por cada 12 oz.) √ | • Desmenuzados Lightlife Smart Ground Plant-Based Crumbles: Original o Mexicano 1 taza (165 g) √√ • Molido vegetariano Gardein Plant-Based Ground Beef 1 ¼ tazas (145 g) √√ | • Molido Trader Joe's Beefless Ground 1 taza (145 g) √√ • Tiras Quorn Meatless Steak-Style Strips 1 ½ taza (165 g) √√ |
|--|--|--|

OPCIONES MÁS MAGRAS: Se necesita 1 porción de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

| | | |
|--|--|--|
| • 2 huevos enteros + 4 claras de huevo √ | • 2 huevos enteros + 1 taza de sustituto de huevo líquido √√ | • Desmenuzados Beyond Meat Beyond Beef Crumbles: Beefy o Feisty 1 taza (110 g) √ |
|--|--|--|

Contenido moderado de carbohidrato

| | |
|--|--|
| • 6 salchichas Morningstar Farms Veggie Breakfast Sausage Links √√√√ • 3 porciones de salchicha Morningstar Farms Veggie Sausage Patties (Original) √√√ | • 18 Tiras Morningstar Farms Meal Starters Chick'n Strips √√√ • 18 Tiras Morningstar Farms Meal Starters Steak Strips √√√ |
|--|--|

Mayor contenido de carbohidratos

| | |
|--|---|
| • 1 taza y media (12 oz. o 340 g) de queso cottage al 2% √√√√ • 12 oz. (340 g) de yogur griego natural bajo en grasa (2%) (<15 g de carbohidratos por cada 12 oz.) √ • 3 porciones de salchicha Morningstar Farms Veggie Sausage Patties (Hot & Spicy) √√√ | • 1 ½ tazas de desmenuzados Morningstar Farms Meal Starters Grillers Recipe Crumbles √√√ • 2 hamburguesas Yves Veggie Cuisine Good Veggie Burger √√√ • Boca All American Veggie Burgers (71 g por hamburguesa) √√√ • Rebanadas de fiambres Tofurky Plant-Based Deli Slices (Oven Roasted, Peppared, Hickory Smoked) 10 rebanadas (104 g) √√√ |
|--|---|

OPCIONES MAGRAS: No se necesitan porciones de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

| | | |
|-----------------------|--|---|
| • 3 huevos enteros √√ | • 4 oz. (1 taza shredded) reduced-fat o part-skim cheese (3-6 grams fat/oz.) √√√ | • 9 oz. Trader Joe's Organic Extra Firm Sprouted Tofu |
|-----------------------|--|---|

Contenido moderado de carbohidrato

| | |
|--|--|
| • 8 oz. (1 taza) part-skim ricotta cheese (2-3 g fat/oz.) √ • 5 oz. tempeh • ¾ Gardein Teriyaki Chick'n Strips package (140 g) √√ • 15 oz. Mori-Nu Silken Extra Firm Tofu √ | • 9 oz. Nasoya Organic Firm o Extra Firm Tofu • 9 oz. Trader Joe's Organic Firm o Extra Firm Tofu √ • 6 oz. Trader Joe's High Protein Organic Super Firm Tofu • 3 Trader Joe's Meatless Breakfast Patties √√√ |
|--|--|

Mayor contenido de carbohidratos

| | |
|--|--|
| • 10 alitas de pollo Gardein BBQ Chick'n Wings √√√ • 3 pedacitos de vieiras Gardein Chick'n Scallopini √√√√ • 2 hamburguesas MSF Grillers Original Burgers √√ • 10 albóndigas Trader Joe's Meatless Meatballs √√√√ • 16 piezas (170 g) de Gardein Beefless Tips √√ | • 15 oz. de Tofu Mori-Nu Silken Firm √ • 12 rebanadas de pavo Lightlife Smart Deli Veggie Turkey Slices √√√ • Hamburguesa Impossible Burger (molida) 5 oz. √√ • 5 albóndigas Gardein Classic Meatless Meatballs √√ • 4 oz. Ralladuras o trozos Lisanatti Almond Cheddar o Mozzarella Style √√√ |
|--|--|

*Los niveles son aproximados. Las recomendaciones dietéticas actuales para el sodio son menos de 2,300 mg/día para la mayoría de las personas y menos de 1,500 mg/día para las personas con problemas de salud o preocupaciones alimenticias.

| | Porción "magra" de Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales) | Los productos de marca están sujetos a cambios en los ingredientes y la composición nutricional. Estos productos son solo sugerencias. Un producto es adecuado en el Programa OPTAVIA si la información nutricional cumple con los requisitos enumerados en la tabla a continuación. |
|---------------|--|---|
| CALORÍAS | 180-300 | |
| GRASAS | N/A | |
| PROTEÍNAS | At least 25g | |
| CARBOHIDRATOS | ≤ 15g | |