



# GUÍA VISUAL SUSTITUTOS VEGETALES DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Vegano**

A continuación te dejo una  
guía visual con alimentos  
vegetales que sustituyen  
alimentos de origen  
animal de forma sencilla

1. **Sustitutos de la carne**
2. **Sustitutos del mar**
3. **Sustitutos del huevo**
4. **Sustitutos de los lácteos**
5. **Sustitutos de la miel**



**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Vegano**

## Legumbres

(Para hamburguesas o albóndigas)

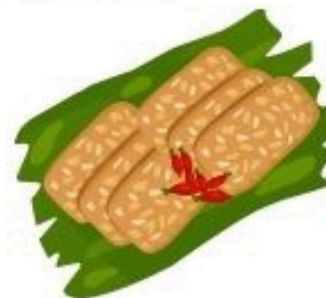


## Texturizados

(De soja o guisantes para hamburguesas, albóndigas o milanesas).

## Tofu

(Semillas de soja, agua y solidificante o coagulante. Gran fuente de proteínas y muy versátil).



## Tempeh

(Soja fermentada. También de garbanzos y de guisantes).

# SUSTITUTOS VEGETALES DE LA CARNE

## Seitán

(Preparado a base de gluten de trigo cocinado tiene un aspecto muy similar a la carne).



## Jackfruit

(Es una fruta y cocinada recuerda a carne mechada)



## Quorn

(Marca registrada que elabora carne vegetal a partir de proteínas de un hongo *Fusarium venenatum*).



## Yuba

(Piel de soja o nata de soja que se vende en forma de ramilletes, doblada o envuelta).



## Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

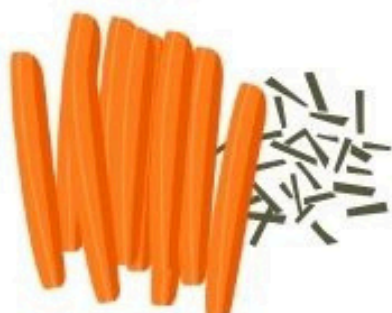
**Garbanzos  
+ alga nori**

"ATÚN" VEGETAL



**Zanahoria  
+ alga nori**

"SALMÓN" AHUMADO



**Calabacín  
+ alga nori**

"BOQUERONES" EN  
VINAGRE (O NOQUERONES)

**Berenjena  
+ alga nori**

"PESCADO" FRITO



## SUSTITUTOS VEGETALES DEL MAR

**Tofu +  
alga nori**

"FISH" AND CHIPS



**Champiñón  
+ alga nori**

"CEVICHE"



**Setas cardo**

"CALAMARES"



Estos ingredientes son la base de multitud de recetas que logran reproducir los sabores del mar a partir de vegetales.

**Madrid Végano**

**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Végano**

## Tofu

(Tanto para dulces, postres, como para salado, como un revuelto de "huevo" vegetal).



## Harina de garbanzo

(Para tortillas. Se pueden usar otras harinas como la de soja, maicena o la mezcla de la marca Yolanda).



## Leche de soja

(Tanto para dulces, postres, como para salado, veganesa).

## Harina

## de garbanzo

(Para tortillas. Se pueden usar otras harinas como la de soja, maicena o la mezcla de la marca Yolanda).



## Plátanos

(Los plátanos maduros dan cohesión y elasticidad. Se usan en repostería).

# SUSTITUTOS VEGETALES DEL HUEVO

## Semillas de lino

(Las semillas de lino molidas y mezcladas con agua aglutinan. Su efecto sería similar a la clara de huevo. Las semillas de chía también aglutinan).



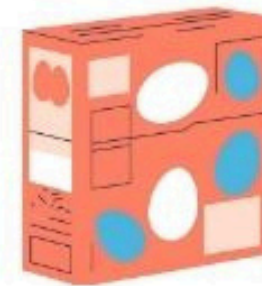
## Kala namak

(Sal negra del Himalaya. No sustituye, pero da olor y sabor a huevo).



## Aquafaba

(Líquido viscoso resultante de la cocción de garbanzos y otras legumbres)



## Sustitutos comerciales

## Madrid Vegano

Elisa Blanco Barba

Madrid Vegano

**Leches  
vegetales**



**Yogur  
vegetal**

**Nata  
vegetal**

## **SUSTITUTOS VEGETALES DE LOS LÁCTEOS**

**Margarina**



**Queso  
vegetal**

**Helados  
vegetales**



Aquí lo más fácil es comprar directamente los productos, pero puedes hacer leches vegetales, quesos vegetales (con frutos secos) o helados vegetales en casa (sencillos a base de plátano).

**Madrid Végano**

**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Végano**

**Sirope  
de ágave**



**Melaza o  
miel de caña**



**Sirope  
de arce**



**Dátiles**

## **SUSTITUTOS VEGETALES DE LA MIEL**

**Sirope  
de dátil**



**Sirope  
de coco**




**Azúcar  
de coco**

**Madrid Végano**

**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Végano**



**Si necesitas  
acompañamiento  
en este camino, te  
puedo ayudar.**

**[madridvegano.es/asesoria-particulares](https://madridvegano.es/asesoria-particulares)**

**Elisa Blanco Barba**

**Madrid Végano**