

La proposta següent és un exemple de programació setmanal de menús vegetarians.

L'alimentació vegetariana, ben planificada i suplementada amb vitamina B12, pot satisfer les necessitats nutricionals de les persones en qualsevol etapa del cicle vital.

L'alimentació vegetariana es basa en el consum de verdures i hortalisses, fruites, llegums (cigrans, llenties, mongetes seques, pèsols, soja, etc.) i derivats (tofu, tempeh, beguda de soja, etc.), cereals i derivats (arròs, pasta, pa, blat de moro...) fruites seques, llavors i olis i greixos vegetals, i exclou, en major o menor grau, els aliments d'origen animal. Per la seva riquesa i densitat nutricional, els llegums són la base de l'alimentació vegetariana, i una ració de llegums es pot utilitzar com una alternativa a una ració de carn, peix o ous. A més, en ser rics en hidrats de carboni i proteïnes, els llegums poden constituir un plat únic.

Com a aliments proteics, en la dieta ovolactovegetariana s'inclouen els llegums (llenties, cigrons, mongetes blanques, vermelles i negres, etc.) i els seus derivats (tofu, tempeh, proteïna de soja texturitzada, farina de cigró, etc.); els ous; el seitan; la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.) o en forma de pasta (tahina, crema de cacauet, d'avellana, etc.) i els lactis (llet, iogurt i formatge).

Aquesta proposta de menús és adaptable a diferents franges d'edat, modificant les quantitats en funció de les necessitats, l'edat i la sensació d'apetència de les diferents persones. La proposta correspon a un exemple de menús de temporada de fred. Cal respectar l'estacionalitat dels aliments i optar per aliments de producció local i venda de proximitat.

Els cereals (pa, pasta, arròs...) és convenient que siguin integrals i l'oli d'elecció hauria de ser, tant per a cuinar com per a amanir, oli d'oliva verge. La sal que s'utilitzi en el menú ha de ser la mínima possible i cal que aquella que es prengui sigui sal iodada.

La beguda que acompanya els àpats ha de ser l'aigua. L'aigua de l'aixeta és segura, és més barata i té menor impacte mediambiental que l'embotellada.

En l'alimentació vegetariana les fruites i hortalisses tenen molt protagonisme...

Comprova-ho en els exemples de menús de la pàgina següent!



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES

2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Iogurt natural amb fruita fresca i flocs de civada	Got de llet Torrades amb oli	Iogurt natural Fruita fresca	Llet amb flocs de civada i poma ratllada	Torrades amb formatge fresc i fruita fresca	Batut de caquis, nous i iogurt natural	Macedònia de fruita fresca amb musli i iogurt natural
MITJ MATÍ	Entrepà amb ruca i hummus i oli	Fruita fresca Fruita seca	Entrepà de formatge fresc, canonges i poma	Pa amb crema de nous i rodanxes de figues fresques	Fruita seca i fruita deshidratada	Entrepà d'hummus i rodanxes de pastanaga	Fruita fresca Fruita seca
DINAR	Amanida variada: enciam, pastanaga, ceba i raves Pasta amb saltejat d'hortalisses i tofu: pasta integral, porro, bròquil i tofu Fruita fresca	Amanida d'arrels: pastanaga ratllada, remolatxa ratllada, oli i llimona Llenties guisades: llenties, porro i herbes aromàtiques Fruita fresca	Crema de coliflor i ametlles: coliflor, porro, ametlles i all Truita de patata i ceba: ous, patata i ceba Enciams variats, vinagre i oli Fruita fresca	Amanida amb mongetes blanques: canonges, ceba vermella, mongetes blanques, vinagre i oli Arròs integral amb bolets: arròs integral, bolets variats, sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	Amanida de cabdells: cabdells, ceba i olives negres Espaguetis a la bolonyesa: pasta integral, soja texturitzada, sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	Amanida d'escarola i raves Estofat de seitán amb carxofes i patata: seitán, patata, carxofes i ceba Fruita fresca	Amanida variada enciam, pastanaga, ceba i raves Pasta amb saltejat d'hortalisses i tofu: pasta integral, porro, bròquil i tofu Fruita fresca
BERENAR	Fruita fresca Fruita seca	Pa amb tomàquet i formatge fresc	Got de llet amb cereals integrals	Fruita seca i fruita dessecada	Pa amb paté de llenties i nous	Crispetes casolanes amb oli	Fruita fresca Fruita seca
SOPAR	Cigrons amb espinacs a la catalana: cigrons, espinacs, all, panses i pinyons Fruita fresca	Crema de carabassa i moniato: carabassa, moniato i porro Torrada de pebrot escalivat amb rovellons i ou dur: pa integral, pebrot escalivat, rovellons saltejats i ou dur Fruita fresca	Consomé vegetal amb hortalisses: caldo vegetal amb daus de pastanaga i api Hamburguesa de mongeta vermella amb amanida: hamburguesa de mongeta vermella, amanida, tomàquet i ceba Fruita fresca	Graellada d'hortalisses i tempeh de cigrons: albergínia, carbassó, pebrot, ceba, patata i tempeh de cigrons Fruita fresca	Falafel amb amanida i salsa de iogurt: falafel, enciam, col llombarda, tomàquet, cogombre, ceba i salsa de iogurt Fruita fresca	Amanida variada: enciams variats amb vinagreta Pizza casolana amb hortalisses i formatge: pizza, ceba, tomàquet, carbassó, xampinyons, i formatge semi curat Fruita fresca	Amanida d'escarola i magrana: escarola, ceba tendre i magrana Ous trencats amb patata: ous, patata i ceba Fruita fresca

Escollir els **cereals integrals** (pa, pasta, arròs, etc.), la **sal iodada** i l'**oli d'oliva verge** per cuinar i per amanir.

Fruita fresca estacional (tardor-hivern) i de proximitat: poma, pera, mandarines, taronja, raïm, figues, caqui, magranes, etc.

Fruita seca crua o torrada i sense sal: ametlles, nous, avellanes, etc.