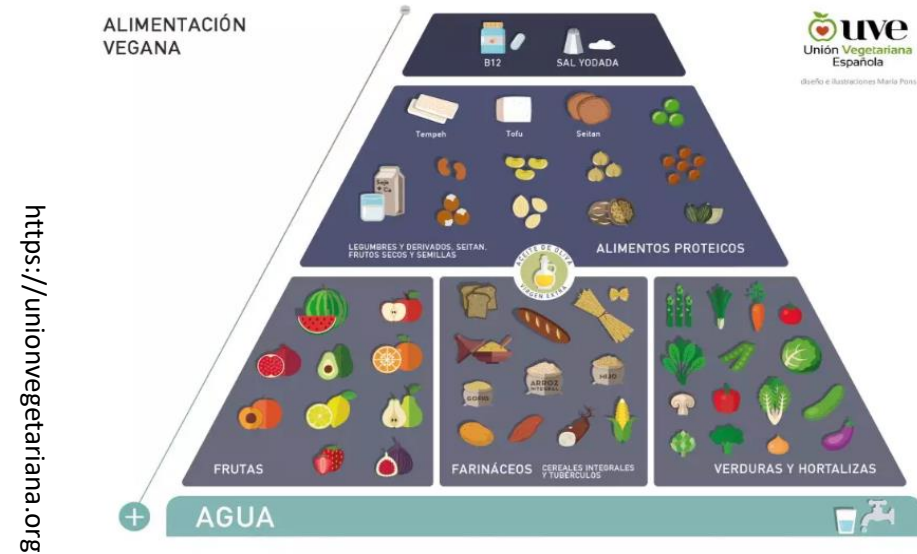


## ALIMENTACIÓ VEGANA

L'alimentació vegana es una forma de alimentació on suprimim de la dieta alguns aliments d'origen animal com el peix, la carn, el marisc, els ous i els làctics. Al suprimir aquests aliments s'han de tenir present incloure altres aliments de forma més constant com les llegums, els fruits secs o les llavors. A continuació trobareu unes recomanacions generals i informació per portar una alimentació saludable.

### Recomanacions generals

- L'alimentació vegana ha de ser molt variada en quant a aliments, s'ha de procurar incloure varietat de llegums, verdures, fruites, cereals, fruits secs i llavors durant la setmana.
- Una de les bases de l'alimentació ha de ser les verdures, les hortalisses i les fruites, mínim 2 racions de verdura i 3 fruites.
- Els hidrats de carboni (cereals, derivats i tubercles) millor consumir-los integrals.
- Cuinar sempre amb oli d'oliva verge extra, prioritant per sobre d'altres olis com coco, canola o soja.
- Prioritzar els postres vegetals i les begudes vegetals sense sucres. Com en tota la indústria alimentària existeixen variants menys saludables i amb més sucres afegits, colorants i aromes.
- Evitar la brioixeria, magdalenes, cereals ensucrats, la mel, el sucre, els sucres envasats i naturals i els refrescos ensucrats. Encara que siguin productes amb l'etiquetatge de vegans son ultraprocesats.



<https://unionvegetariana.org>

Consum diari o setmanal de racions	
Begudes i postres vegetals	2-3 al dia
Fècules: pa, arròs, pasta, patata...	3-4 al dia. Integrals
Verdures i hortalisses	2 al dia: 1 cuita i 1 crua
Fruita (no suc)	3 al dia
Llegums y derivats	6-8 a la setmana
Derivats proteics	2-6 a la setmana
Fruits secs i llavors	1-2 grapat diaris
Greixos: oli d'oliva	A diari , 3-6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
Beguda	Aigua (entre hores i amb els àpats)

## FONTS DELS NUTRIENTS DE RISC

NUTRIENT	DESCRIPCIÓ	FONTS ALIMENTÀRIES
<b>Aliments proteics</b>	Portem un consum proteic correcte si a dinar i sopar assegurem una font proteica, podem combinar alguns aliments vegetals durant el dia (no cal en el mateix àpat).	Llegums (cigrans, llenties, mongeta blanca, tramussos, pèsols...) i derivats (pasta de llegums, tofu, soja texturitzada tempeh...) Derivats proteics (seitan, quorn...) Fruits secs (nous, ametlla, avellana, cacauet...)
<b>Ferro</b>	Per potenciar l'absorció de ferro dels aliments vegetals, recomanem menjar als àpats principals aliments rics en vitamina C (cítrics, pebrot cru, tomàquet...).	Llegums (cigrans, llenties, mongeta blanca, tramussos, pèsols...) i derivats (pasta de llegums, tofu, soja texturitzada tempeh...) Fruits secs i crema de fruits secs Cereals integrals
<b>Calci</b>	S'ha de tenir en compte que alguns aliments com els espinacs i les bledes tenen alt contingut de calci però només s'absorbeix un 5%, per tant, hem de buscar fonts d'aliments amb calci que si s'absorbeixi. Si es consumeixen begudes vegetals i postres vegetals recomanem que siguin enriquits amb calci.	Begudes vegetals enriquides Postres vegetals enriquits (iogurts vegetals) Bròquil, sèsam, tahini (pasta de sèsam), mongeta blanca Soja i tofu precipitat amb sals càlciques
<b>Vitamina B12</b>	Es molt difícil arribar a requeriments amb els aliments que ingerim en aquesta alimentació. Per tant, sempre recomanem la suplementació d'aquesta vitamina.	Suplementació recomanada (3 opcions): - Diària: 100µg de cianocobalamina - 2/setmana: 1000µg de cianocobalamina - 1/setmana: 2000 µg de cianocobalamina
<b>Vitamina D</b>	Es recomana tenir una exposició al sol diària de 15-20 min. També podem prioritzar alguns aliments enriquits amb aquesta vitamina. Només ens hem de suplementar per indicació sanitària.	- Begudes vegetals enriquides - Cereals enriquits - No suplementar si no es per indicació sanitària
<b>Omega 3 (DHA i EPA)</b>	L'alimentació vegana es més rica en omega 6 i molt pobre en omega 3. Per tant, es recomana enriquir la dieta amb petites quantitats d'aliments que son precursors de omega 3 diàriament.	Llavors de lli triturades al moment Oli de lli (2,5-5g/dia) per amanir Llavors de xia hidratades Nous
<b>Iode</b>	Recomanem utilitzar sal iodada en algun plat del dia. No recomanem l'ús de algues per portar un contingut massa alt de iode.	2,5g diaris de sal iodada o ½ cullerada de postres

<b>ESMORZAR/ MIG MATI</b>	<b>EXEMPLES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torrada integral amb crema de sèsam i làmines de pera amb canyella i café amb beguda vegetal</li> <li>• Torrada integral amb “bruschetta” (tomàquet trossejat, all, afàbrega i oli d’oliva) amb iogurt de soja</li> <li>• Crepes de civada amb iogurt vegetal i maduixes</li> <li>• Porridge de civada (beguda vegetal, civada i nabius)</li> </ul>
<b>DINAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 VERDURA</li> <li>- 1 FARINACI INTEGRAL</li> <li>- 1 PROTEÏNA</li> <li>- 1 FRUITA</li> <li>- OLI D’OLIVA VERGE EXTRA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats amb carbassa i bledes. Fruita de postres</li> <li>• Amanida de mango amb llavors de sèsam i macarrons a la boloñesa amb soja texturitzada. Fruita de postres</li> <li>• Estofat de seitàn amb arròs de guarnició. Fruita de postres</li> <li>• Bròquil amb moniato al forn, tempeh cruixent al forn. Fruita de postres</li> </ul>
<b>BERENAR</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus de cigrons amb bastonets de pa.</li> <li>• Postre vegetal de coco sense sucres, amb fruits secs i semilles de lli triturades</li> <li>• Entrepà de alvocat amb espinacs i tomàquet</li> <li>• Beguda vegetal amb arròs inflat i 1 pressec</li> </ul>
<b>SOPAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 VERDURA</li> <li>- 1 FARINACI INTEGRAL</li> <li>- 1 PROTEÏNA</li> <li>- 1 FRUITA</li> <li>- OLI D’OLIVA VERGE EXTRA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa i pastanaga + broquetes de tofu amb verdures. Fruita de postres</li> <li>• Sopa de pasta, tofu amb sofregit. Fruita de postres</li> <li>• Tempeh a la planxa amb verdures al vapor i puré de patata. Fruita de postres</li> <li>• Colíflor al forn amb cúrcuma i llavors de sèsam, hamburguesa vegetal cassolana de lleties. Fruita de psotres</li> </ul>