

Menys  
quantitat i  
freqüència

## ALIMENTACIÓ VEGANA

*Els aliments estan agrupats  
segons la composició nutricional,  
quantitat i freqüència en què  
s'aconsella consumir-los.*



Més  
quantitat i  
freqüència

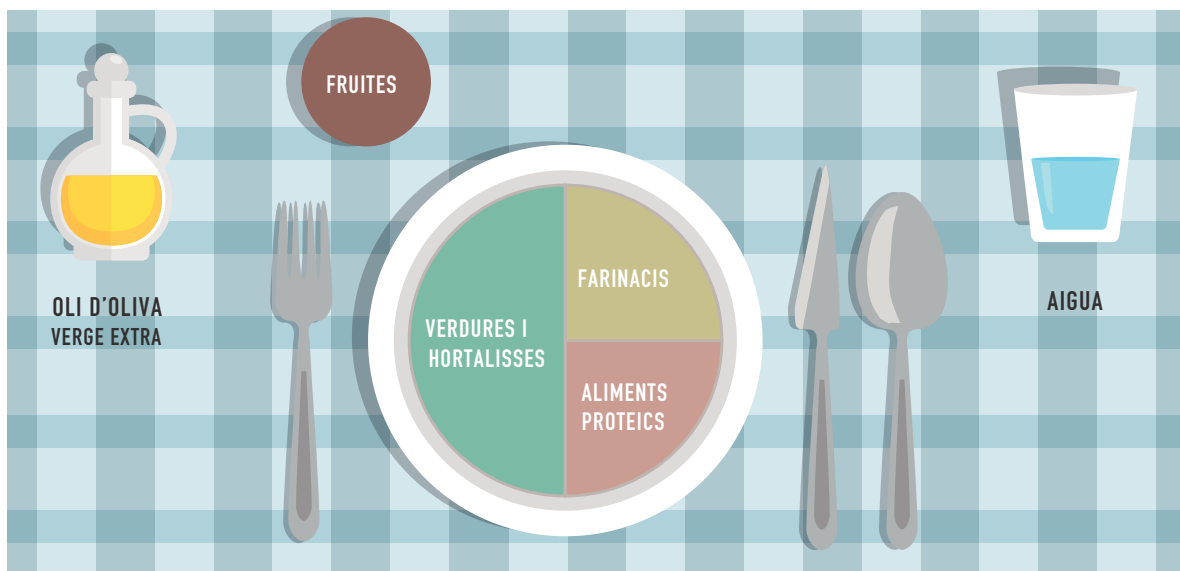
# ALIMENTACIÓ VEGANA

*Es pot aconseguir un equilibri nutricional a partir de diferents hàbits dietètics i costums i des de moltes opcions culinàries.*



Per preparar un àpat equilibrat, el plat suggereix les proporcions aproximades de cada un dels grups d'aliments:

- ½ plat: verdures i hortalisses
- ¼ plat: aliments proteics
- ¼ plat: cereals integrals i tubercles
- Oli d'oliva verge extra
- Beguda: aigua
- Postres: fruita



AIGUA

### Aigua potable

Aigua com a beguda principal, consumir-la en funció de la set, en qualsevol situació i moment del dia.

VERDURES I HORTALISSES

Preferentment fresques, de temporada i de producció local. Eventualment, es poden utilitzar congelades o deshidratades.

*Algues:* per l'alt contingut en iode, se n'aconsella un consum ocasional i en quantitats molt petites.

*S'aconsella consumir 5 racions al dia, com a mínim, de verdures, hortalisses i fruites fresques.*

FRUITES

Preferentment fresques, de temporada i de producció local. Senceres, a trossos o en rodanxes, ja que els sucres no contenen fibra, no proporcionen sacietat i suposen una aportació excessiva de sucre.

*Fruita dessecada:* orellanes, panes, figues seques, dàtils, etc.

FARINACIS

**Cereals i derivats integrals** (pa, pasta, arròs, mill, flocs de cereals, cuscús, gòfio, etc.).  
**Tubercles** frescos o en flocs (patates, moniato, iuca, etc.).

En ser una bona font d'energia, és aconsellable incloure'ls en cada àpat principal.

*És convenient que siguin:*  
- integrals (cereals i derivats),  
- sense sal (pans),  
- sense sucre ni xarops (cereals d'esmorzar).

ALIMENTS PROTEICS

**Llegums i derivats** (llenties, cigrons, mongetes blanques, tofu, tempeh, etc.).  
Fermentats de soja ("iogurts") i beguda de soja, millor si és enriquida amb calci i sense sucres (fructosa, xarops, concentrats de fruita, etc.).

**Seitan**  
**Fruites seques i llavors**  
Sencers (crus o torrats) o en forma de crema (tahina, crema de cacahuet, etc.).

*Com a mínim en el dinar i el sopar s'hauria de consumir una ració d'aliments proteics.*

OLI I GREIXOS SALUDABLES

**Oli d'oliva**  
Preferentment verge extra. Altres opcions (menys recomanables): olis d'oliva verge, d'oliva, de blat de moro, de gira-sol, de soja, etc.

Per cuinar o fregir: oli d'oliva (millor verge).

Altres fonts de **greixos saludables**:  
- **fruites seques** (nous, avellanes, ametlles, etc.),  
- **llavors** (pipes de carbassa, de gira-sol, sèsam, etc.),  
- **alvocat**.

*Si no hi ha contraindicacions dietètiques es poden consumir segons vingui de gust.*

ALIMENTS MALSANS

Aporten moltes calories, sucre, greixos malsans, sal, etc., però molt pocs nutrients.

- Sucre blanc i morè, mel, xarops, llaminadures, xocolates, gelats.
- Brioixeria casolana o industrial (pa de pessic, magdalenes, donuts, etc.) i galetes.
- Aperitius salats (patates xips, etc.), margarines i la majoria de salses.
- La majoria de cereals "d'esmorzar".
- Sucres (envasats i casolans), begudes ensucrades i begudes alcohòliques.

Per això, s'aconsella evitar o minimitzar-ne el consum: com menys, millor!

SUPLEMENTS

Només s'aconsella:  
- **vitamina B12**  
1.000 µg de cianocobalamina dues vegades per setmana,  
- **vitamina D2**  
en cas de poca exposició al sol,  
- **sal iodada**  
màxim una culleradeta al dia.

ALTRES

Els altres suplementos només s'haurien de prendre sota el consell de professionals qualificats i en cas de deficiència diagnosticada.

Herbes aromàtiques, espècies, vinagre i cacau pur. En adults: cafè (màxim 2-3 al dia), te i altres infusions (sense ensucrar).

No s'indica la quantitat concreta que cal consumir de farinacis, oli i aliments proteics, ja que la necessitat dels nutrients que aporten aquests aliments varia en funció del pes corporal, l'estat fisiològic, l'edat i l'activitat física que es fa i, per tant, el consell dietètic s'ha d'individualitzar amb recomanacions específiques fetes per professionals.