

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

4. Alimentos ricos en calcio (6 a 8 raciones)

Brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, margarinas vegetales...

- 1 ración de alimentos ricos en calcio equivale a:
- 1/2 vaso de leche de soja enriquecida
- 1/4 vaso de tofu enriquecido.
- 2 cucharadas de sésamo.
- 1 vaso de vegetales verdes ricos en calcio.

6. Otros esenciales (1 a 2 raciones)

Aceite de oliva, lino, nueces

- 1 cucharada de aceite de lino
- 4 de aceite de canola
- 3 de nueces

5. Legumbres o alternativas (2 o 3 raciones)

Garbanzos, lentejas, soja, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuetes...

- 1 vaso de legumbres cocidas.
- 1 hamburguesa vegetal
- 3 cucharadas de mantequilla de avellanas o de otras semillas
- 1/4 vaso de nueces y semillas
- 2 vasos de leche de soja

3. Frutas y frutos secos (2 o más raciones)

Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, peras, albaricoques, nectarinas, ciruelas, higos, uvas pasas...

- 1 1/2 manzana, naranja
- 1/2 vaso fruta
- 3/4 vaso de zumo
- 1/4 vaso de frutos secos

2. Verduras y hortalizas (3 o más raciones)

Espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles...

- 1/2 vaso (120ml) de vegetales.
- 1 vaso (240ml) de ensalada.
- 3/4 de vaso de zumo.

1. Cereales (6-11 raciones)

Pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quinoa, amaranto, espelta, mijo, muësli, cous, etc.

- 1 rodaja de pan
- Un bol de cereales de desayuno
- 1/2 de cereales cocinados, de arroz o pasta.

