

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Grupo 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

Grupo 4. Alimentos Ricos en Calcio (6 a 8 raciones):

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

1 ración de alimentos ricos en calcio equivale a:

½ vaso de leche de soja enriquecida

¼ vaso de tofu enriquecido.

2 cucharadas de sésamo.

1 vaso de vegetales verdes ricos en calcio.

Grupo 2. Verduras y Hortalizas (3 o más raciones):

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

½ vaso (120ml) de vegetales.

1 vaso (240ml) de ensalada.

¾ de vaso de zumo.

Grupo 5. Legumbres o alternativas a las legumbres (2 a 3 raciones):

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

1 vaso de legumbres cocidas.

1 hamburguesa vegetal

3 cucharadas de mantequilla de avellanas o de otras semillas

¼ vaso de nueces y semillas

2 vasos de leche de soja

Grupo 3. Frutas y Frutos Secos (2 o más raciones):

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

1 1/2 manzana, naranja

1/2 vaso fruta

3/4 vaso de zumo

1/4 vaso de frutos secos



Grupo 1. Cereales (6-11 raciones):

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

1 rodaja de pan

Un bol de cereales de desayuno

1/2 de cereales cocinados, de arroz o pasta.