CARDÁPIO SEMANAL VEGETARIANO

GFFA

Grupo Fraternal Francisco de Assis.
Estrada Galvão Bueno, 5143.Bairro Batistini.SBC

ww.gffa.org.br

As sugestões do cardápio não devem ser fixas, servem apenas como uma ideia inicial para que a nova alimentação se torne algo saudável e saboroso, como pode-se ver na lista, não há qualquer complicação no que se refira ao preparo dos alimentos, todos são simples, fáceis de serem encontrados e preparados. Se não gosta de algum, basta substituí-lo por outro, com o tempo será natural equilibrar a alimentação.

Bom Apetite.

PROTEÍNAS

Sementes: linhaça, abóbora, girassol.
Grãos: ervilhas, feijões, lentilhas, amendoins, grão de bico, soja, além de nozes, amêndoas, Castanha-do-pará, castanhas de caju, pistache,macadâmia.
Cereais: trigo (pães, massa), aveia, centeio, milho, arroz.
Derivados da Soja: tofu, tempeh, proteína texturizada de soja (PTS), leite de soja.

VITAMINAS

Vitamina A: vegetais vermelhos, laranjas ou amarelos, folhas verdes e frutas.
Vitaminas do complexo B: leveduras e cereais integrais, nozes.
Vitamina C: frutas frescas, verduras.
Vitamina D: produzida pelo próprio organismo quando exposto ao sol.
Vitamina E: óleos vegetais, cereais integrais.
Vitamina K: vegetais frescos e cereais integrais

CARBOIDRATOS

Há 3 tipos principais de carboidratos: açucares simples, amidos e fibras dietéticas.
Os açucares são encontrados nas frutas, amidos são encontrados em cereais, grãos, e alguns vegetais, como a batata. Carboidratos não refinados, obtidos a partir de cereais integrais são de melhor qualidade, por conterem fibras e vitaminas do complexo B.
Fontes comuns de carboidratos são pães e massas em geral.

GORDURAS E ÓLEOS

Apesar de serem prejudiciais em quantidade excessiva, uma certa quantidade é necessária para o corpo. As gorduras vegetais tendem a ser mais insaturadas, sendo um dos benefícios mais evidentes da dieta vegetariana. Entre as gorduras mono-insaturadas, destaca-se o azeite de oliva. Entre as poli-insaturadas, o óleo de girassol.

MINERAIS

Cálcio: folhas verdes, nozes.
Fósforo: gérmen de trigo e castanhas.
Ferro: folhas verdes, cereais integrais, feijão, lentilhas. O consumo de alimentos ricos em Vitamina C aumenta o seu aproveitamento.

FIBRAS

Frutas, amêndoas, castanhas, coco, aveia, trigo, centeio, folhas, ervilhas, feijão.

Fonte:http://www.vidavegetariana.com/vegetarianismo/dieta.htm ou http://www.vidavegetariana.com.br/site/index.php

DIAS DA SEMANA	ALIMENTOS : Almoço/Jantar	LANCHES / OPÇÕES
SEGUNDA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Mandioca cozida com brocolis Salada de Rúcula com tomates Suco de maracujá	Café da Manhã: Granola, aveia, pães, leite de soja Intervalos : lanches com patês, rúculas, cenouras Opções almoço/jantar :Quinua refogada, salada de trigo, salada de milho, rabanete
TERÇA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Cogumelo refogado(shitaki ou shimeji) Salada de alface com gergelim e limão Suco de abacate com limão	Café da Manhã: Frutas mamão,laranja, banana Intervalos : Torradas com tahine(pasta de gergelin) Opções almoço/jantar : Lentilha, vagem refogada, escarola, couve flor
QUARTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Couve refogada Espinafre refogado Suco de couve com laranja	Café da Manhã: Vitaminas, panquecas Intervalos : Castanhas, frutas frescas ou secas, vitaminas,coxinha de soja ou legumes. Opções almoço/jantar: Feijoada Vegana, PTS refogada
QUINTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Grão de bico(bolinho ou salada) pure de batata e lentilha refogada, salada de beterraba Suco de abacaxi com hortelã	Café da Manhã: Abacate, torrada, maionese de soja. Intervalos : Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar : Macarronada, Bife de Gluten, salada de grão de soja, chicória refogada
SEXTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Abobrinha refogada com cenoura e gergelin Salada de quinua Suco de acerola	Café da Manhã: Lanche de tofú frito na chapa, Intervalos : Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar : Risoto, strogonoff de soja ou legumes
SÁBADO	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Bardana com cenoura refogada Tabule Batata de panela com manjericão	Café da Manhã: Bolo de frutas vegano, leite de castanha Intervalos : Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar : Vatapá de palmito, Shitake recheado
DOMINGO	Nhoc Vegano Bife de tofú Salada de alface com azeitona, palmito e gergelim Suco Mix de frutas	Café da Manhã: Água de coco, frutas, cereais. Intervalos : Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar : Yakissoba vegetariano, Panqueca de Soja ou Legumes