

Comporre un menù settimanale

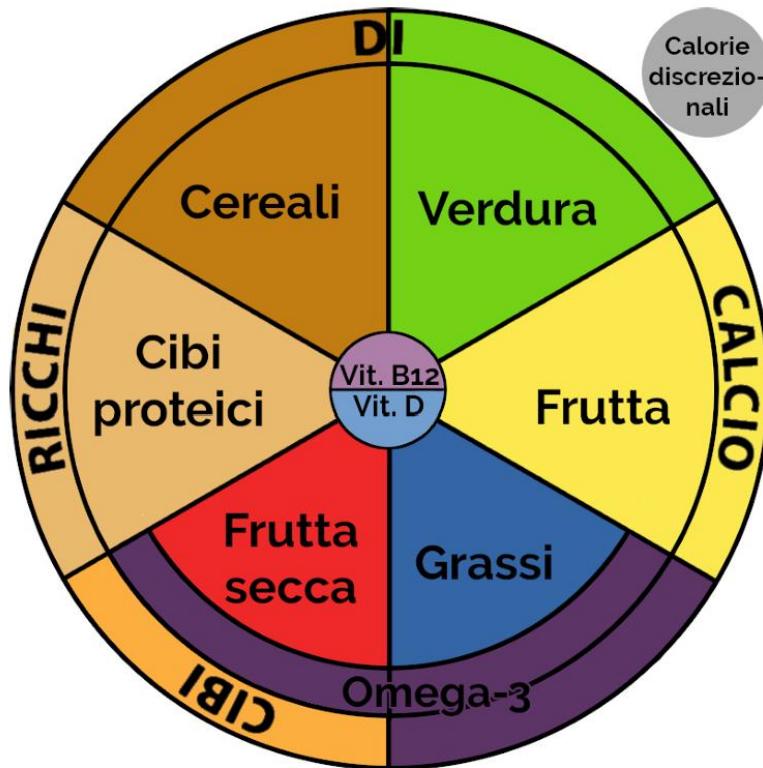


Figura 5.5.: Lo schema a spicchi del PiattoVeg

Fonti di calcio:

- Mandorle, semi di sesamo (e relativi burri 100%) (30)*
- Agretti (100 g) *
- Broccoletti (cime di rapa) (100 g) *
- Carciofi (100 g) *
- Cardi (100 g) *
- Cavolo broccolo (100 g) *
- Cicoria (100 g) *
- Indivia (100 g) *
- Radicchio verde (100 g) *
- Rucola (100 g) *
- Tarassaco (100 g)*
- Fichi secchi (100 g)*
- Latti vegetali (addizionati con calcio) (200 mL)**

- Fagioli di soia (30 g)*
- Tempeh (80 g)*
- Tofu (80 g)*
- Yogurt di soia (addizionato con calcio) (125)**
- Acque calciche (con 350 mg/L di calcio) (350 mL)*

* 1 porzione di calcio

** 2 porzioni di calcio

Fonti di Omega-3

- Semi di lino (tritati) (1 cucchiaio)*
- Semi di chia (tritati) (1 cucchiaio)*
- Olio di semi di lino (1 cucchiaino)*
- Noci (30 g)*

* 1 porzione di omega-3

Vitamina B12

Da integrazione (cianocobalamina, meglio sublinguale)

Vitamina D

Luce solare, da integrazione

DOMANDE DA PORSI OGNI GIORNO

- 1 Ho mangiato cibi vegetali proteici (legumi e derivati, derivati della soia) in almeno 2 occasioni oggi?
- 2 Cereali e derivati (o patate, o una loro combinazione) erano sempre presenti a ogni pasto principale
- 3 Le verdure costituivano almeno la metà del mio pasto?
- 4 Ho mangiato la frutta 2-3 volte almeno oggi?
- 5 Il gruppo alimentare di frutta secca/semi era presente qua e là?
- 6 Ho introdotto fonti di omega-3?
- 7 Cibi ricchi di calcio sono comparsi più volte nella giornata?
- 8 Ho assunto B12