

## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL

### PEQ. ALMOÇO, LANCHE E SNACKS

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>"Overnight Oats" (Frias)</b></li><li>• <b>Papas Caseiras (Quentes)</b></li></ul>	Misturar flocos de: aveia, quinoa, espelta, arroz, cevada, centeio, trigo sarraceno... + Fruta fresca (maça, pêra, kiwi, banana, manga...) e/ou desidratada (tâmaras, ameixas, figos, corintos, passas, alperces...), canela, erva-doce, coco ralado, nozes, amêndoas, avelãs... + 250 ml de Leite vegetal ou água
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cereais expandidos sem açúcar (cereais Puff)</b></li><li>• <b>Granolas caseiras sem açúcar</b></li></ul>	Puffs de Arroz, Millet, Espelta, Trigo, Quinoa... com Leites Vegetais de Amêndoa, Coco, Espelta, Soja, Arroz, Aveia, Avelã...
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pão, Tostas ou Panquecas ou</b></li><li>• <b>Bolachas/ Bolos Caseiros sem açúcar (adoçados com tâmaras, bananas ou açúcar de coco)</b></li><li>+ • <b>Batidos de fruta</b></li><li><b>iogurtes Vegetais caseiros ou de compra</b></li><li><b>Leites Vegetais caseiros ou de compra</b></li><li><b>Café ou Chá</b></li></ul>	Com: Abacate (tipo queijo fresco), Patés Vegetarianos diversos, Humus (Patê de Grão), Manteiga de Soja, Doces/Compotas sem Açúcar, Creme de Avelã e Coco, Manteigas de Noz, Caju, Avelã, Amêndoa...
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fruta muito variada</b></li><li>• <b>Legumes crus:</b></li></ul>	Inteira, em puré ou sumo, sem açúcar ou outros adoçantes  Pepino, cenouras, pimentos, aipo (por ex. com manteiga de amendoim) e outros vegetais a gosto

*O açúcar e o sal são opcionais numa alimentação vegetariana, uma vez que não são de origem animal. São aqui indicados substitutos, meramente como conselho de alimentação saudável.*

Fonte: [Blog Plantar Amor](https://bit.ly/2plr0r9)  
com base nos Manuais da DGS <https://bit.ly/2plr0r9> e nutricionistas