



غذاهای گیاهی

○ محمد کرام‌الدینی



گیاه‌خواری در دو هفته

پس بهتر است دو تا سه بار در هفته، غذای گیاهی بدون گوشت بخوریم. به مدت دو هفته این کار را ادامه دهید. هر روز که غذای گیاهی می‌خورید، در جدول زیر علامت بزنید. پس از دو هفته به جدول نگاه کنید و ببینید دو تا سه بار غذای گیاهی در هفته خورده‌اید یا نه.

ما به بعضی غذاها برای رشد و سلامتی نیاز داریم. گوشت یکی از معروف‌ترین غذاها است. بعضی‌ها به همین خاطر مرتب گوشت می‌خورند؛ در حالی که باید غذاهای گوشتی همراه با غذاهای گیاهی مصرف شوند؛ یعنی ما به مواد گیاهی سه‌برابر گوشت احتیاج داریم تا هم خوب رشد کنیم و هم از میکروب‌ها در امان باشیم. اگر خوردن این غذاها با ورزش و فعالیت‌های بدنی همراه شود، تأثیر بیشتری دارند.

جمعه	پنج‌شنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	
							هفته‌ی اول
							هفته‌ی دوم





غذاهای گیاهی سالم:

- خوراک لوبیا با نان و سبزیجات
- سالاد میوه با نان و سبزیجات
- پاستا، ماکارونی با گوجه فرنگی، زیتون و پیاز

غذاهای گیاهی مانند گوشت

(با پروتئین زیاد):

- عدس
- نخود
- لوبیا
- باقلا
- سویا



غذاهای گیاهی دیگر

(با پروتئین کمتر):

- گردو
- بادام
- فندق
- تخمه‌ها
- کره‌ی گیاهی
- بادام زمینی
- سبزیجات
- نان
- پاستا
- گندم، جو، ذرت، برنج



حالا شکل یک غذای گیاهی را که خورده‌ای و یا دوست داری بخوری، این‌جا نقاشی کن!

