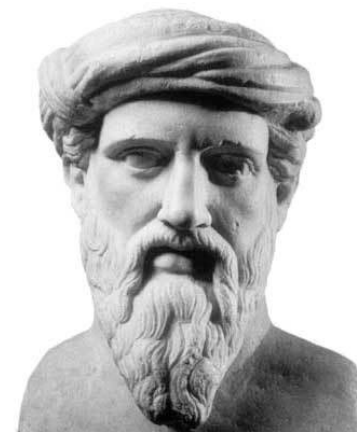


POSTRES VEGANES



- Primer cop al **segle VI a.C.: Pitàgores.**
- La **tendència vegetariana va en augment:** el nombre de persones que no mengen ni carn ni peix és un 1,5% de la població espanyola, que suposa unes 700.000 persones. La proporció de vegans s'ha incrementat força en els darrers anys, representa del 30-40% dels vegetarians (280.000-210.000 persones).
- Es requereix una **avaluació individual** per valorar amb exactitud la qualitat nutricional de la dieta d'una persona vegetariana.
- Aliments d'una dieta vegana:



POSTRES VEGANES

- PASTÍS DE PASTANAGA
- COOKIES (GALETES) VEGANES

VALORACIÓ NUTRICIONAL DIETA VEGANA

Risc de dèficit:

- Vitamina B12 (dèficit segur)
- Vitamina D
- Iode
- Zenc
- AG omega-3 DHA
- Ferro
- Proteïnes
- ...

Però, si està ben feta i estructurada, no té per què ser així.

