

## Um Plano de Refeições sugerido para Crianças Veganas (doses diárias por grupo etário)

Alimento	Porção	Número de porções diárias		
		6 meses -1 ano	1 - 4 anos	4 - 6 anos
pão	1 fatia	1	3	4
cereais (enriquecidos)	1-5 colheres de sopa	1/2 (partidos)	1	2
gorduras	1 colher de chá	0	3	4
citricos	1/4-1/2 chávena	0	2	2
Outras frutas (maçã, pêsego, banana, alperces, uvas)	2-6 colheres de sopa	3 (puré)	2 (pedacinhos)	3
alimentos proteicos (frutos secos, leguminosas, tofu)	1-6 colher de sopa	2	3	3
vegetais de folha verde	1/4-1/3 chávena	1/4	1/2	1
Outros vegetais (rebentos de soja, batatas, tomates, couve-flor, aipo, etc.)	1/4-1/3 chávena	1/2	1	1
leite de soja (enriquecido)	200ml	3	3	3
levedura de cerveja	1 colher de sopa	0	1	1
melaço	1 colher de sopa	0	1	1
gérmen de trigo	1 colher de sopa	0	opcional	opcional