

# كل اللي محتاج تعرفه عن منيو الأكل النباتي

يتركز الأكل النباتي في الأصل على اختيار أنواع مختلفة من العناصر الغذائية المفيدة، زي الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة وفول الصويا والبقوليات (البسلة المجففة، الفول، الحمص والعدس)، والمكسرات، والبذور، الزيوت النباتية مع كميات قليلة من منتجات الألبان و السمك والطيور واللحوم والبيض.

إحنا جمعنا أهم 5 أسئلة (وإجاباتهم) اللي بتجيلنا من العاملين في مجال الخدمة الغذائية بخصوص الأكل النباتي وتقديمه.

## ١ إيه هي فوايد الأكلات اللي أغلبها نباتي؟

ارتبط الأكل النباتي بفكرة إنه بيقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ومن ضمنها النوع الثاني من سكر الدم وأمراض القلب والأكل النباتي كمان يساعد في تغذية الجسم بكميات أكبر من الفيتامينات والمعادن والألياف اللي بيحتاجها الفرد في وجبته الغذائية. بالإضافة إلى فوائد تانية تخص حماية البيئة ومنها تقليل استهلاك المياه و الحد من النفايات وده ليه تأثير إيجابي على تغيّر المناخ.



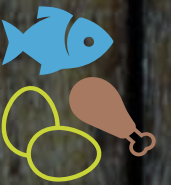
## ٢ هل الأكل النباتي يقدر يوفر للجسم الكمية المناسبة اللي بيحتاجها من البروتين والعناصر الغذائية؟

طبعًا! بيتوفر البروتين عالي الجودة في مجموعة كبيرة من الأطعمة زي البقوليات والحمص وأنواع الفاصوليا المتنوعة والمكسرات والعدس والبذور وفول الصويا مع الأطعمة اللي فيها حبوب كاملة زي الكينوا والشعير والفريك، والحديد موجود في كل الخضار الورقي والعدس والتوفو والحبوب والمكسرات والبذور، ويمكن تلاقي الكالسيوم في الكال (الكربن) والبروكلي واللوز. والدهون المفيدة للجسم زي الدهون الأحادية والمتعددة الغير مشبعة الموجودة في المكسرات والبذور النباتية، وطبعًا مش هننسى إن كل الخضار والفاكهة غنية جدًا بالألياف. وبيعتبروا مصدر طبيعي لكل الفيتامينات المفيدة للصحة العامة للجسم.



## ٣ هل منيو الأكل النباتي لازم تكون نباتية ولا فيغان؟

لا! مش لازم تكون كل الاختيارات اللي في منيو الأكل النباتي معتمدة بس على أطعمة نباتية أو فيغان. ممكن بردو تقدم البيض والسمك والطيور واللحوم الطرية ومنتجات الألبان ضمن قوائم الطعام مع تقليل الكميات. الاختلاف الأساسي اللي هيبقى موجود في منيو مطعمك إن الأكل النباتي هو بقى مركز الأهتمام في التقديم ومش مجرد طبق جانبي للأكل.



## ٤ هل إختيارات منيو الأكل النباتي هترضي زباين المطاعم؟

طبعًا! تريند الأكل النباتي بيخليك تجمّع كل الألياف والبروتينات والدهون المفيدة في وجبة واحدة عشان ترضي الزباين. والأكل النباتي ممكن يطلع منه تشكيلات كثيرة ومختلفة واللي هتخليك كشييف دايمًا مبدع وبتقدم أصناف وميكسات جديدة من الأطباق ترضي كل الزباين.



## ٥ هل أطباق الأكل النباتي هتحتاج شغل أكثر أو صعوبة في تحضيرها؟

لأ! الكلام ده أبعد ما يكون عن الحقيقة. لين وصفات الأكل النباتي بقت تريند ومشهورة وغنية بالطعم والنكهات المختلفة وسهلة التحضير وهتضيف تجربة مميزة جدًا لقايمة مطعمك. شوف وصفات الأكل النباتي على [ufs.com](http://ufs.com) عشان تحرك وتتألق بمواهبك الإبداعية في المطبخ.

Unilever  
Food  
Solutions

دايمًا معاك