

# Eseye Repa Vejetaryen yo!



Lè w ap prepare manje vejetaryen, mete manje sa yo ki gen yon nivo pwoteyin ki wo:

- **Pwa sèch, pwa vèt, ak lantiy**
- **Pwodui soya** tankou bwason soya, edamam, ak tofou
- **Manba pistach ak manba ki fèt ak nwa** Yo ta dwe bay timoun ki poko gen 4 ane sèlman lè yo gaye l fen sou biskwit oswa pen griye; oswa fè l vin mòl epi melanje l ak manje.
- **Nwa ak gren** Pa bay timoun ki poko gen 4 ane nwa ak gress akoz risk pou yo toufe.
- **Pwodwi letye tankou lèt, yogout, ak fwomaj**
- **Ze**

Manje ou yo ka gen ladan tou manje ki soti nan plant sa yo:

- **Grenn antye** tankou pen gress antye, diri mawon, avwàn, pat alimantè ble antye, tòtiya ble antye, tòtiya mayi, ak boulgou
- **Sereyal WIC** Chwazi sereyal WIC ki gen gress antye kòm premye engredyan
- **Divès kalite fwi ak legim** Asire w ou mete legim vèt fonse, wouj ak jòn abriko. Manje fwi fre, ki jele, oswa ki nan bwat konsèv ki pa gen sik ki ajoute.

Pi bon repa vejetaryen yo se sa ou deja renmen yo, men san vyann:

- Pitza fwomaj ak salad vèt melanje
- Pat alimantè ak sòs tomat ak bwokoli ki kwit ak vapè—ajoute pwa sèch ou pi renmen an nan sòs la epi simen fwomaj sou li
- Chili 3-pwa ki sèvi sou diri ak baton kawòt ak seleri
- Fwomaj ak veggie quesadilla ak pwa pinto ki sizonnen

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

## Gen diferan kalite rejim vejetaryen:

- Vejetalyen—sèlman manje ki soti nan plant
- Lakto vejetaryen—manje ki soti nan plant ak pwodwi letye
- Lakto-ovo vejetaryen—manje ki soti nan plant, pwodui letye, ak ze

Fanm, tibebe, ak timoun ki swiv rejim vejetaryen ta dwe mande pwofesyonèl swen sante yo si yo bezwen fè, vitamin B12, ak/ oswa lòt sipleman.

Moun ki pa swiv rejim vejetaryen yo ka benefisyé manje ki plis vejetaryen. Lè ou manje plis repa vejetaryen sa ka:

- Bese risk pou gen maladi kè ak sèten kansè
- Ede ou pèdi pwa
- Amelyore sante dijestif
- Bese depans nan makèt la

Gade sou entènèt pou plis ide resèt vejetaryen tankou sa a:

### Legim Fri

Fè 6 pòsyon (2 pate chak)



### Engredyan

1 tas kawòt graje*	1 ti kiyè sèl
1 tas zoukini graje*	1/4 ti kiyè pwav nwa
1 tas pòmdetè graje*	2 ze*
1/2 tas rache zonyon*	1 gwo kiyè lwil
2 gwo kiyè pèsi	
2 tas kònkleks (corn flakes)*	

### Enstriksyon

1. Lave zòn preparasyon an, men ou, ak legim yo.
2. Kraze kawòt, zoukini, ak pòmdetè yo.
3. Koupe zonyon yo tou piti. Koupe pèsi fre yo. Kraze kònkleks yo.
4. Melanje tout engredyan yo ansanm nan yon bòl.
5. Fòme melanj legim la an ti pate.
6. Chofe lwil nan yon kaswòl. Kwit pate yo sou chalè medyòm pou apeprè 4 minit sou chak bò.

\*Manje WIC

Resèt sa a soti nan [wichealth.org](http://wichealth.org).

