



El 16 d'Octubre se celebra el Dia Mundial de l'Alimentació amb l'objectiu de conscienciar sobre el problema alimentari mundial i fomentar la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa. Enguany el lema és *Canviar el futur de la migració. Invertir en seguretat alimentària i el desenvolupament rural.*

Octubre 2017 Taula d'equivalències

| Intolerància | | Equivalència |
|--|---|--|
| Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet | Formatge | Sense formatge |
| | logurt o gelat | logurt de soja (sense llet ni derivats) |
| | Pizza | Pizza sense lactosa |
| | Botifarra de vedella o salsitxa | Hamburguesa de vedella (sense llet ni derivats) |
| | Com a ingredient del plat (llet, formatge, mantega, pernil dolç, nata o crema de llet) | Sense llet o derivats |
| Ou | Truita o ou dur | Pit de gall d'indi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament) |
| | Pizza | Pizza sense ou |
| | Empanat o arrebossat | Producte base a la planxa o al forn |
| Fruits secs | En productes preelaborats | No s'adquireixen productes que continguin fruits secs |
| | Pizza | Pizza sense fruits secs |
| | En elaboracions a cuina | No es realitzen elaboracions que continguin fruits secs |
| Gluten | Empanat o arrebossat | L'aliment base a la planxa o al forn |
| | Pasta | Pasta d'arròs |
| | Pizza | Pizza sense gluten |
| | Botifarra de vedella | Salsitxa sense gluten |
| | Pernil dolç | Sense pernil dolç |
| | Cuscús | Arròs amb verdures |
| | Croston | Sense croston |
| Llegums | Acompanyament del plat | Sense llegums |
| | Base del plat | Arròs amb xampinyons saltejats |
| Carn | Vedella, porc, pollastre o gall d'indi | Peix al forn o a la planxa |
| | Preelaborats o elaborats càrnics | Preelaborats vegans o vegetarian |
| Peix | | Pit de gall d'indi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarian |
| Kiwi | | Taronja o mandarina (sempre envasada) |
| Tomàquet | Triturat o en salsa | Salsa de formatge o verdures saltejades |
| | Amanida o al forn | Amanida de cogombre i enciam |
| Fructosa | Fruïtes Poma, pera, mango, pinya, papaia, síndria, xirimoia, meló, magrana, coco i figues seques | Taronja, kiwi, maduixa, platan, raïm |
| | Vegetals i llegums Carbassó, mongetes, soja, llenties, cigrons, espàrrecs, porro, ceba, pastanaga i tomàquet | Albergínia, carxofa, col blanca, cogombre, pèsols dolços, xampinyons, enciam i olives |

