



WEGETARIAŃSKI model żywienia

GRUPA ŻYWNOCICI	2000 kcal	2500 kcal	2000 kcal	2500 kcal
	LAKTOOWOWEGETARIANIE		WEGANIE	
	ilość porcji/ dzień			
Produkty zbożowe	7	10	9	11
Warzywa	4	5	4	5
Owoce	3	3	3	3
Produkty mleczne	2	2	-	-
Jajka	1/2	1/2	-	-
Nasiona strączkowe	1 1/2	1 1/2	2	3
Orzechy i pestki	1	1 1/2	1 1/2	2
Tłuszcze	1 1/2	2	1 1/2	2
Słodycze	2	2	2	2

WIELKOŚĆ PORCJI

ZNACZENIE ŻYWIENIOWE I KORZYŚCI

Produkty zbożowe

1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
1/2 bułki z ziarnami zbóż (40 g)
3 kromki pieczywa chrupkiego (30 g)
1/4 szkl. (30 g) płatków zbożowych
1/2 szkl. (100 g) gotowanego ryżu, kaszy, makaronu
1 duży lub 2 małe ziemniaki (120 g) – ZAMIENNIK

- Źródło energii (węglowodany), błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, magnezu).
- Pełnoziarniste produkty zbożowe obniżają ryzyko chorób układu krążenia i zapobiegają zaparciom.

Warzywa

100 g warzyw surowych
120 g warzyw gotowanych
150 ml soku warzywnego

- Niskokaloryczne, bogate w witaminy, składniki mineralne, błonnik i fitoskładniki.
- Chronią przed nadwagą i przewlekłymi schorzeniami, wspomagają odporność.

Owoce

150 g owoców świeżych
30 g owoców suszonych
150 ml soku owocowego

- Źródło węglowodanów prostych, witamin (A, C), potasu, błonnika i fitoskładników.
- Wspomagają odporność, zapobiegają przewlekłym schorzeniom.

Produkty mleczne

250 g mleka, kefiru lub maślanki
200 g jogurtu
100 g chudego twarogu

- Dostarczają wysokiej jakości białka i wapnia.
- Pomagają budować masę kostną, chronią przed osteoporozą.

Jajka

1 całe jajko lub 2 białka

- Źródło wysokiej jakości białka, witamin z grupy B i składników mineralnych.

Nasiona strączkowe

1/2 szkl. (100 g) gotowanych nasion strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu itp.)
100 g tofu lub 250 ml mleka sojowego

- Źródło białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz fitoskładników.
- Chronią przed przewlekłymi schorzeniami.

Orzechy i pestki

1/4 szkl. (30 g) orzechów lub pestek
2 łyżki (30 g) masła orzechowego
2 łyżki (30 g) pasty tahini

- Dobre źródło białka, błonnika, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy E.

Tłuszcze

1 łyżka (14 g) oleju lub masła
100 g oliwek
75 g awokado

- Dostarczają energii, są nośnikami witamin A, D, E, K i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Słodycze

40 g ciasta drożdżowego
25 g herbatników lub 30 g biszkoptów
20 g czekolady
40 g dżemu lub 30 g miodu

- Są wysokokaloryczne i ich obecność w codziennym menu nie jest konieczna.
- Spożywanie ich ma znaczenie głównie psychologiczne (źródło przyjemności).