



## WEGAŃSKI model żywienia

GRUPA ŻYWNOŚCI	1500 kcal	1800 kcal
	ilość porcji/ dzień	
Produkty zbożowe	7	8
Warzywa	3	4
Owoce	2	3
Nasiona strączkowe	2	2
Orzechy i pestki	1 1/2	1 1/2
Tłuszcze	1	1
Słodycze	-	1

**DODATKOWO SUPLEMENTY:** witamina B12, witamina D (w okresie zimowym, gdy brakuje słońca), wapń (w przypadku zbyt niskiego spożycia z żywnością)

WIELKOŚĆ PORCJI	ZNACZENIE ŻYWIENIOWE I KORZYŚCI
<b>Produkty zbożowe</b>	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło energii (węglowodany), błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, magnezu).</li> <li>• Pełnoziarniste produkty zbożowe obniżają ryzyko chorób układu krążenia i zapobiegają zaparciom.</li> </ul>
<b>Warzywa</b>	
100 g warzyw surowych 120 g warzyw gotowanych 150 ml soku warzywnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niskokaloryczne, bogate w witaminy, składniki mineralne, błonnik i fitoskładniki.</li> <li>• Chronią przed nadwagą i przewlekłymi schorzeniami, wspomagają odporność.</li> </ul>
<b>Owoce</b>	
150 g owoców świeżych 30 g owoców suszonych 150 ml soku owocowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło węglowodanów prostych, witamin (A, C), potasu, błonnika i fitoskładników.</li> <li>• Wspomagają odporność, zapobiegają przewlekłym schorzeniom.</li> </ul>
<b>Nasiona strączkowe</b>	
1/2 szkl. (100 g) gotowanych nasion strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu itp.) 100 g tofu lub 250 ml mleka sojowego (*)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz fitoskładników.</li> <li>• Chronią przed przewlekłymi schorzeniami.</li> </ul>
<b>Orzechy i pestki</b>	
1/4 szkl. (30 g) orzechów lub pestek 2 łyżki (30 g) masła orzechowego 2 łyżki (30 g) pasty tahini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobre źródło białka, błonnika, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy E.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	
1 łyżka (14 g) oleju lub masła 100 g oliwek 75 g awokado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostarczają energii, są nośnikami witamin A, D, E, K i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.</li> </ul>
<b>Słodycze</b>	
40 g ciasta drożdżowego 25 g herbatników lub 30 g biszkoptów 20 g czekolady 40 g dżemu lub 30 g syropu (klonowego, daktylowego, z agawy itp.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Są wysokokaloryczne i ich obecność w codziennym menu nie jest konieczna.</li> <li>• Spożywanie ich ma znaczenie głównie psychologiczne (źródło przyjemności).</li> </ul>

(\*) Zaleca się mleko sojowe (lub inne mleko roślinne) wzbogacone w wapń, witaminę B12 i witaminę D. Wegetarianie nie spożywający żywności wzbogaconej w te składniki powinni przyjmować odpowiednie suplementy diety. Zbilansowanie diety wegańskiej może również ułatwić uwzględnienie w posiłkach traw morskich (źródło składników mineralnych, witamin z grupy B) oraz drożdży (źródło witamin z grupy B).