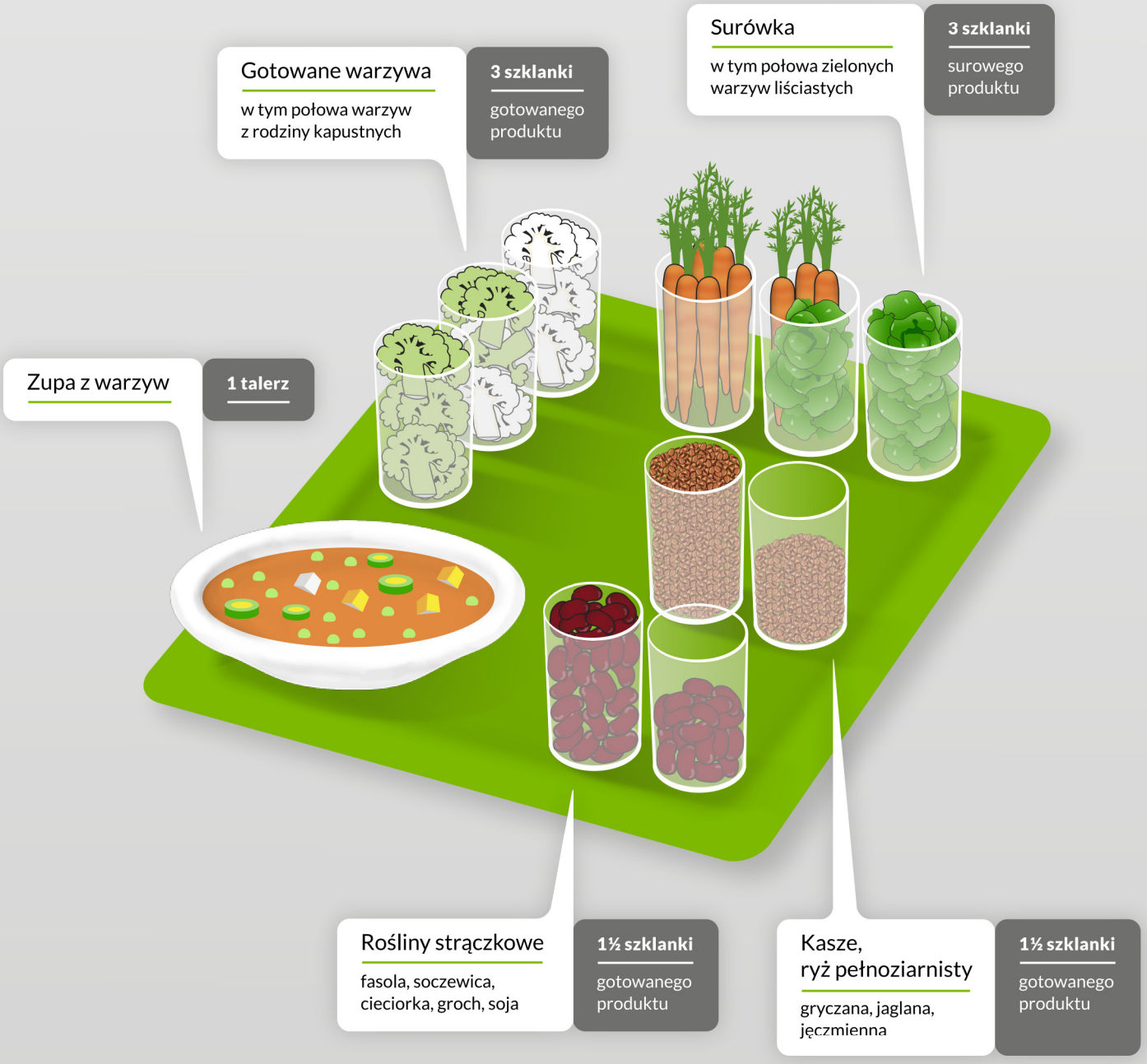
Dieta wegetariańska – minimum **2200 kcal** dziennie

produkty z zielonej tacy spożywaj w dowolnych ilościach, ale jedz co najmniej tyle, ile sugerujemy



Unikaj lub jedz bardzo rzadko

oleje, czipsy, słodycze, napoje słodkie, soki owocowe, produkty wysoko przetworzone, cukier, miód, nabiał o dużej zawartości tłuszczu (mleko pełnotłuste, sery żółte, typu brie i camembert, topione), masło, śmietana, jak również jaja (spożycie maksymalnie 2–3 sztuki w tygodniu)

Te produkty nie są wliczone w zawartość kaloryczną proponowanej diety.

Dieta wegetariańska – minimum **2200 kcal** dziennie

produkty z żółtej tacy spożywaj w sugerowanych ilościach, starając się ich nie przekraczać

Owoce

od czasu do czasu zamiast jednej porcji świeżych owoców można zjeść małą garść owoców suszonych

700 g świeżego produktu

średniej wielkości jabłko waży ok. 150 g

średniej wielkości banan waży ok. 120 g

Nabiał

mleko lub jogurt <2% tł. albo chudy ser twarogowy (uwaga: twaróg da nam mniej wapnia przy takiej samej kaloryczności diety, dlatego nie wybierajmy go codziennie)

1½ szklanki surowego produktu

sól jodowana ok. ½ łyżeczki

lub algi morskie (wakame, dulse, arame, nori) 1–3 g

Orzechy i pestki

orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie; migdały; pestki słonecznika, dyni; nasiona sezamu, itd

3½ łyżki ok. 50 g suchego produktu

Siemię lniane

dobre źródło kwasów omega-3 w diecie wegetariańskiej

1 łyżka zmielonego, spożytego na zimno produktu

Płatki pełnoziarniste

owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne itd.

¾ szklanki suchego produktu

lub chleb pełnoziarnisty

3 kromki

Suplementy

witamina D_3/D_2 – 800–1000 j.m. dziennie w okresie jesienno-zimowym (październik–marzec), w lecie regularna ekspozycja na słońce

witamina B_{12} – od 25–50 µg dziennie (warto skonsultować dawkę z dietetykiem specjalizującym się w dietach roślinnych)