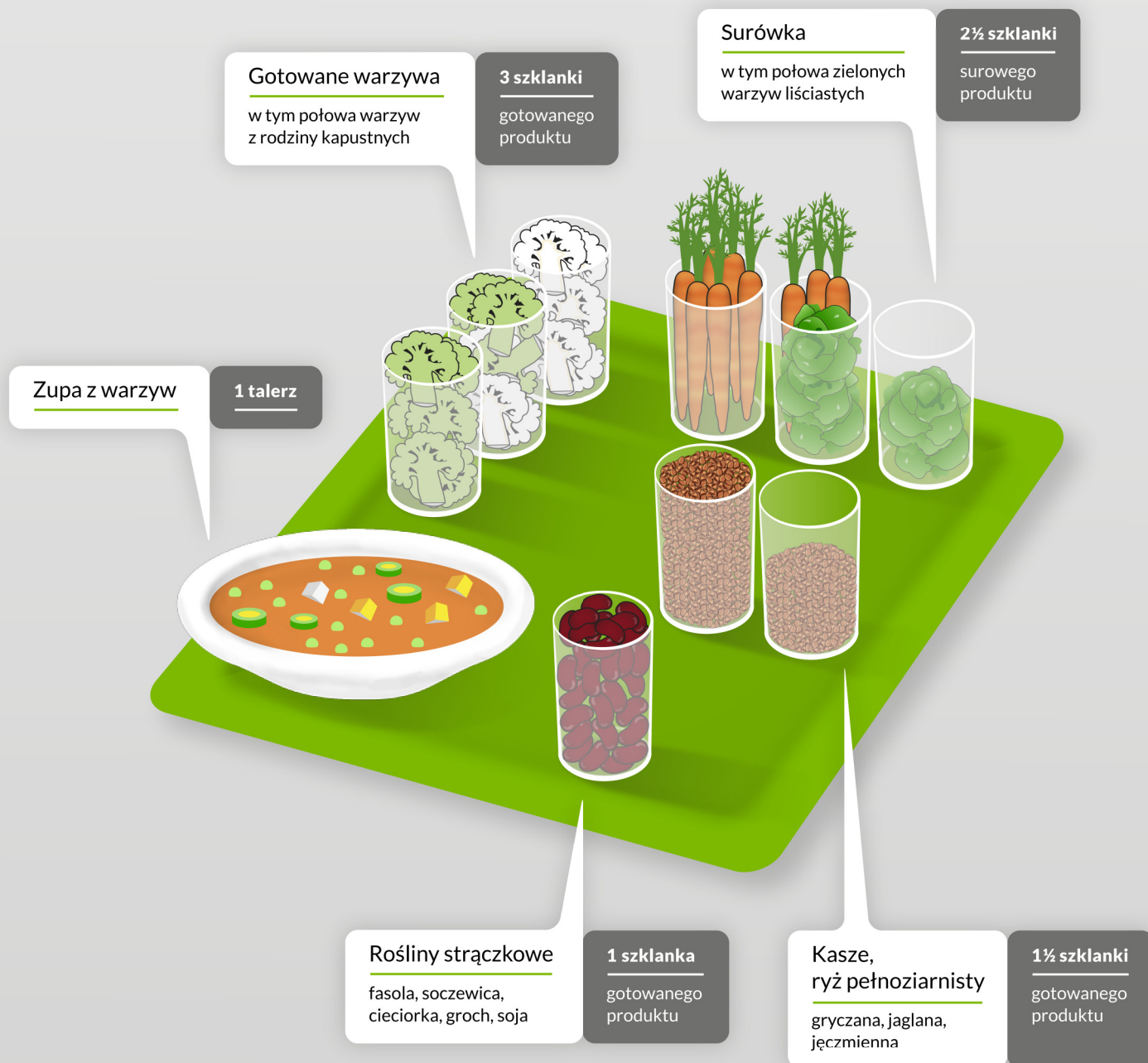


## Dieta wegańska – minimum 2000 kcal dziennie

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



### Unikaj lub jedz bardzo rzadko

oleje, chipsy, słodycze, napoje słodkie, soki owocowe, produkty wysoko przetworzone, cukier, miód

Te produkty nie są wliczone w zawartość kaloryczną proponowanej diety.

## Dieta wegańska – minimum 2000 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

**600 g**

świeżego produktu

średniej wielkości jabłko waży ok. 150 g

średniej wielkości banan waży ok. 120 g

### Wzbogacone w wapń zamienniki nabiału

mleka lub jogurty roślinne: sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane

**2 szklanki**

surowego produktu

### Orzechy i pestki

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

**3 łyżki**

ok. 45 g suchego produktu

### Siemię lniane

dobre źródło kwasów omega-3 w diecie wegańskiej

**1 łyżka**

zmielonego, spożytego na zimno produktu

### Płatki pełnoziarniste

owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne itd.

**½ szklanki**

suchego produktu

### lub chleb pełnoziarnisty

**2 kromki**

sól jodowana ok. ½ łyżeczki

lub algi morskie (wakame, dulse, arame, nori) 1–5 g

### Suplementy

witamina D<sub>3</sub>/D<sub>2</sub> – 800–1000 j.m. dziennie w okresie jesienno-zimowym (październik–marzec), w lecie regularna ekspozycja na słońce

witamina B<sub>12</sub> – od 50–100 µg dziennie (warto skonsultować dawkę z dietetykiem specjalizującym się w dietach roślinnych)