

Wegańska Piramida Żywienia

Poszczególne grupy produktów spożywczych i zalecenia dotyczące ich konsumpcji



codzienny ruch i ćwiczenia na świeżym powietrzu (min. 30 minut dziennie)

Orzechy i nasiona

Zalecane spożycie: 1-2 porcje dziennie

-> jedna porcja ok. 30 g

Przekąski, słodkie i alkohol

Zalecane spożycie:

od czasu do czasu, z umiarem

Produkty pełnoziarniste i ziemniaki

Zalecane spożycie: 3 porcje dziennie

-> przykładowa jedna porcja:

- Produkty zbożowe i ryż: ok. 60-75 g (suchych) albo ok. 200-250 g (ugotowanych) lub
- Chleb pełnoziarnisty: 2-3 kromki ok. 50 g lub
- Makaron pełnoziarnisty: 125-150 g (nieugotowany) lub
- Ziemniaki: 2-3 sztuki, średniej wielkości (ok. 200-350 g)

Tłuszcze i oleje roślinne

Zalecane spożycie: 2-3 łyżki stołowe dziennie

-> w tym 1 łyżka stołowa DHA - np. wzbogacony olej lniany¹

Alternatywy produktów mlecznych

Zalecane spożycie: 1-3 porcje dziennie

-> Przykładowa jedna porcja:

- 100-200 g, np. napój sojowy, napój ryżowy, napój migdałowy, jogurt sojowy (produkty bez dodatku cukru)²

Warzywa i algi morskie (glony)

Zalecane spożycie: przynajmniej 400 g, co odpowiada 3 porcjom warzyw dziennie

-> Przykładowa jedna porcja:

- Warzywa (400 g) plus dodatkowo
- Algi morskie (Nori): ok. 1 czubata łyżeczka płatków Nori lub 1,5 płyta Nori³ dziennie

Rośliny strączkowe i inne produkty białkowe

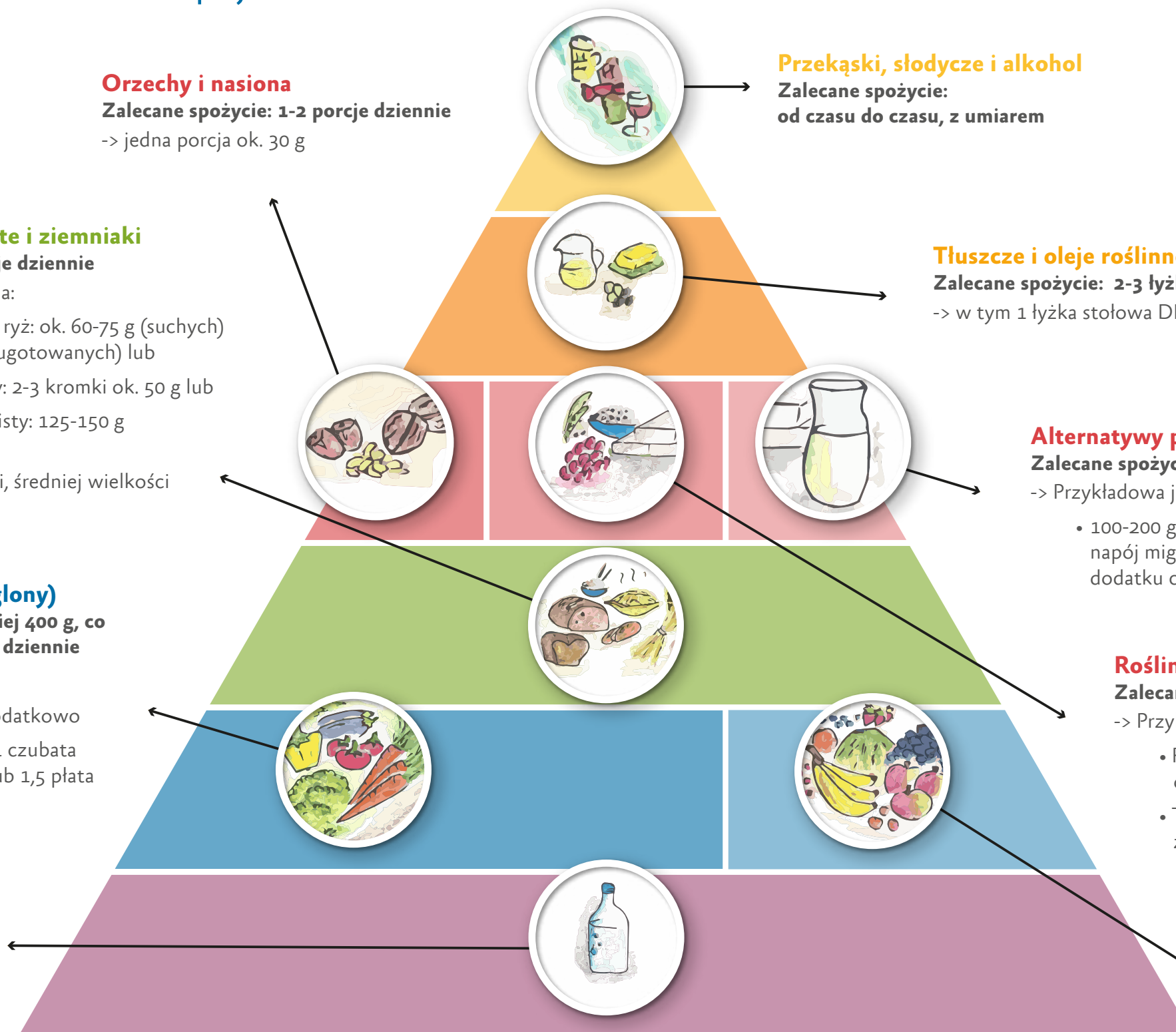
Zalecane spożycie: 1 porcja dziennie

-> Przykładowa jedna porcja:

- Rośliny strączkowe: 40-50 g (suchych) albo ok. 150-220 g (ugotowanych) lub
- Tofu, Tempeh, Seitan lub produkty z łubinu: 50-100 g

Owoce

Zalecane spożycie: przynajmniej 250 g co odpowiada 2 porcjom dziennie



Pozostałe dzienne zalecenia

- > suplementacja witaminy B-12
- > jodowana sól kuchenna lub sól morską wzbogaconą jodem (niewielka ilość)
- > w miesiącach z niskim nasłonecznieniem, między październikiem a marcem, suplementacja witaminy D

Przypisy:

- 1: zawartość DHA 1.000 mg/100 ml, zawartość EPA 500 mg/100 ml, w Polsce DHA znajdziesz głównie w suplementach z alg
- 2: najlepiej wzbogacone dodatkiem wapnia
- 3: obliczenia oparto na algach Nori o zawartości jodu między 5 a 15 mg / 100 g (płaty Nori lub płatki Nori)

Grafika na podstawie: S. Weder / C. Schaefer / M. Keller (2018): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. In: Ernährungs Umschau 65(8): 134-143.

© Grafika: CC BY 4.0 - Fundacja Alberta Schweitzera