

DIETA ROŚLINNA

Sprawdź zawartość kluczowych składników w 1 porcji

BIAŁKO

Zadbaj o różnorodność – korzystaj z nasion roślin strączkowych, orzechów, produktów zbożowych

ŻELAZO

Łącząc w posiłku z witaminą C zwiększysz przyswajanie

WAPŃ

Sięgaj również po żywność wzbogaconą

Soczewica czerwona, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)



13,6 g

Orzechy ziemne

30 g
(1 garść)



7,9 g

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)



2,9 g

Tofu

90 g
(1/2 kostki)



11,4 g

Soja, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)



4,8 mg

Figi suszone

80 g
(1 garść)



2,6 mg

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)



1,8 mg

Tofu

90 g
(1/2 kostki)



5,4 mg

Brokuł, ugotowany

200 g
(1 miseczka)



68 mg

Suszone morele

90 g
(1 garść)



125,1 mg

Fasola biała, ugotowana

130 g
(3/4 szklanki)



71,6 mg

Sezam

10 g
(1 łyżka)



98,8 mg

PAMIĘTAJ
RÓWNIEŻ O:

ODPOWIEDNIM SPOŻYCIU:

- energii
- cynku
- jodu

SUPLEMENTACJI:

- kwasów tłuszczowych omega-3
- witaminy D
- witaminy B12

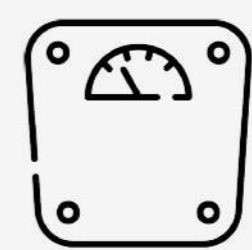
PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA ROŚLINNA OPARTA NA PRODUKTACH NISKOPRZETWORZONYCH PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI DLA ZDROWIA M.IN.:



poprawa lipidogramu,
wrażliwości komórek na insulinę



zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób
układu krążenia, niektórych nowotworów



wsparcie w utrzymaniu
prawidłowej masy ciała



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl