



# [TABELE ŻYWIENIOWE]

przewodnik po witaminach na diecie roślinnej

PRZYGOTOWANE PRZEZ [veganworkout.org.pl](http://veganworkout.org.pl)





# [ABC DIETY ROŚLINNEJ]

## #1. Unikaj monodiety

Większość diet zaleca różnorodność, chociaż nie każda precyzuje o co dokładnie chodzi. W kontekście weganizmu różnorodność oznacza spożywanie codziennie produktów z 5 grup pokarmowych: warzywa, owoce, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, orzechy/ziarna.

W praktyce może wyglądać to następująco – rano przygotowujemy sobie koktajl na bazie bananów, płatków owsianych, kakao i pestek słonecznika. Tym samym w jednym posiłku zmieściliśmy już owoce, ziarna i zboża. Na obiad możemy przygotować spaghetti z razowego makaronu z dodatkiem czerwonej soczewicy i świeżego jarmużu. Po raz kolejny mieszamy ze sobą kilka grup pokarmowych.

To najlepsza gwarancja dobrze zbilansowanej diety. W ten sposób uzyskasz też pełnowartościowe białko – miksując ze sobą w dowolnej konfiguracji produkty z dwóch grup pokarmowych, orzechy, zboża, rośliny strączkowe.

## #2. Jedz siemię lniane

Różnorodność diety nie wystarczy jednak, kiedy zapominamy o kilku istotnych produktach, które są wręcz kluczowe dla osób pozostających na diecie roślinnej. Możesz jeść niezliczone ilości sałatek, organicznych bananów i co rano przygotowywać sobie owsiankę, a mimo to dopadną cię choroby serca. Bo o czymś zapomniałeś. Konkretnie o kwasach tłuszczowych omega-3. W przeważającej większości produktów roślinnych po prostu ich nie ma.

Dlatego warto sięgać po surowe ziarna siemienia lnianego, które są jednym (praktycznym i efektywnym) źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 na diecie wegańskiej. Jedz 1,5-2 łyżki dziennie. Koniecznie zmiel je wcześniej w młynku do kawy, w przeciwnym razie organizm nie przyswoi żadnych składników mineralnych. Możesz dodać je do dania głównego, koktajlu czy stosować jako posypkę do sałatek.

Ważne, żeby je zjeść. Brak kwasów omega-3 w diecie to prośenie się o wielkie kłopoty. Wybieraj surowe ziarna siemienia, nie olej lniany. Omega-3 zawarte w oleju są bardzo niestabilne, wystarczy zbyt mocna ekspozycja na światło lub podwyższona temperatura żeby bezpowrotnie zniknęły. Dodatkowo ziarna siemienia posiadają całe bogactwo minerałów, których olej jest pozbawiony.

## #3. Pamiętaj o wapniu

Zwyczaj się uważać, że podstawowym problemem wegan i weganek jest niedobór żelaza. Nie wspominając oczywiście tych dziwnych historii z białkiem. W rzeczywistości osoby na dietach roślinnych są w większej mierze narażone na niedobory wapnia, nie żelaza. Nie ma problemu z pokryciem zapotrzebowania na wapń jeżeli wiemy gdzie

go szukać. Jeżeli jednak nie mamy pewności, w których produktach go znajdziemy, jest duża szansa, że nawet jedząc różnorodnie pominiemy je, a tym samym ryzykujemy niedobory. Na szczęście największych ilości wapnia nie zawiera wcale krowie mleko, a ziarna maku i nieoczyszczonego sezamu.

Dodatkowo pamiętaj o zielonych warzywach (brokuły, jarmuż, brukselka, kapusta pekińska etc.) i produktach fortifikowanych w wapń jak niektóre rodzaje tofu i mleki roślinnych. Sprawdź też naszą tabelę żywieniową na temat wapnia tutaj.

## #4. Suplementuj B12!

Wbrew internetowym ekspertom, nie istnieje ani jedno (!) roślinne źródło witaminy B12. Nie zawiera jej ani kiszona kapusta, ani algi morskie (zwierają jedynie analogi B12, to nie jest to samo). Nie zawierają jej też suplementy i superfoods na bazie spiruliny czy chlorelli (choć ich producenci lubią się chwalić, że spirulina zawiera B12, kłamią). Nie wystarczy nam też witamina B12 dodawana do mleki roślinnych. Jest jej tam za mało.

Suplement B12 możesz kupić w każdej aptece. W zależności od dawki bierz codziennie, lub kilka razy w tygodniu. Pamiętaj, że witaminy z suplementów nie przyswajają się nigdy w 100%. Jeśli na opakowaniu widzisz informację, że jedna tabletkę zawiera 500% dziennego zapotrzebowania to nie znaczy, że masz dzielić ją na 5 porcji. To znaczy, żeby korzystać z jednej tabletki każdego dnia.

## #5. Po prostu jedz

Upewnij się, że twoja dieta nie składa się wyłącznie z kanapek, że nie jesteś osobą, która cały dzień spędza jedząc wyłącznie sałatki warzywne. Upewnij się, że w twoich posiłkach nie goszczą codziennie gotowce w postaci parówek czy kotletów sojowych, białych kajerek, pierogów, frytek czy płatków czekoladowych.

Dieta wegańska to żadna dieta cud. Jeżeli będziesz przesadzać z jedzeniem kupnych, gotowych produktów, pomimo iż są one pochodzenia roślinnego, możesz na dłuższą metę przypłacić to dodatkami zbędnych kilogramów i nie tylko. Twoja dieta musi być gęsta odżywczo i zawierać odpowiednią ilość kalorii. Produkty roślinne są z reguły mniej kaloryczne, a jednocześnie bardziej sycące ze względu na zawartość błonnika. Potem okazuje się, że niektóre osoby na diecie roślinnej spożywają w rzeczywistości nie więcej niż 1200 kcal dziennie. Wracamy do punktu numer jeden czyli unikania monodiety.

W rzeczywistości weganizm jest bardzo prosty. To tylko kwestia dostrzeżenia jak wiele produktów roślinnych jest dzisiaj dostępnych i na jak wiele sposobów możemy je przygotować.

# [WITAMINA A]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 2400 IU



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                   |          |      |
|-------------------|----------|------|
| Marchew           | 17706 IU | 716% |
| Słodkie ziemniaki | 14187 IU | 473% |
| Jarmuż            | 9990 IU  | 428% |
| Szpinak           | 9377 IU  | 402% |
| Natka pietruszki  | 8423 IU  | 361% |
| Pomidory          | 833 IU   | 36%  |
| Brokuły           | 623 IU   | 27%  |
| Sałata lodowa     | 502 IU   | 22%  |
| Kapusta pekińska  | 318 IU   | 14%  |
| Awokado           | 146 IU   | 6%   |

# [WITAMINA B1]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: KOBIECY - 1,2 MG, MĘŻCZYŹNI - 1,1 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                     |        |      |
|---------------------|--------|------|
| Siemię lniane       | 1,6 mg | 149% |
| Nasiona słonecznika | 1,5 mg | 135% |
| Czarna fasola       | 0,9 mg | 79%  |
| Mak                 | 0,9 mg | 79%  |
| Soczewica           | 0,9 mg | 79%  |
| Sezam niełuskany    | 0,8 mg | 69%  |
| Płatki owsiane      | 0,8 mg | 69%  |
| Brązowy ryż         | 0,4 mg | 40%  |
| Nerkowce            | 0,4 mg | 40%  |
| Pestki dyni         | 0,3 mg | 25%  |

# [WITAMINA B2]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 2,2 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                     |        |      |
|---------------------|--------|------|
| Migdały             | 1,1 mg | 103% |
| Soja                | 0,9 mg | 79%  |
| Karob               | 0,5 mg | 42%  |
| Nasiona słonecznika | 0,4 mg | 37%  |
| Pieczarki           | 0,4 mg | 37%  |
| Pęczak              | 0,3 mg | 25%  |
| Quinoa              | 0,3 mg | 25%  |
| Kasza jaglana       | 0,3 mg | 25%  |
| Orzechy włoskie     | 0,2 mg | 14%  |
| Amarantus           | 0,2 mg | 14%  |

# [WITAMINA B3]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: KOBIECY - 14 MG, MĘŻCZYŹNI - 16 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

Orzeszki ziemne

12,1 mg

86%

Makaron razowy

5,1 mg

37%

Pestki dyni

5,0 mg

36%

Pęczak

4,6 mg

33%

Sezam

4,5 mg

32%

Brązowy ryż

4,3 mg

31%

Chleb razowy

4,0 mg

29%

Czarna fasola

2,0 mg

14%

Bób

1,5 mg

11%

# [WITAMINA B5]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 7 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                   |        |     |
|-------------------|--------|-----|
| Soczewica         | 2,1 mg | 43% |
| Ryż brązowy       | 1,5 mg | 30% |
| Amarantus         | 1,5 mg | 30% |
| Pęczak            | 1,2 mg | 25% |
| Kasza gryczana    | 1,2 mg | 25% |
| Ziemniaki         | 1,2 mg | 25% |
| Siemię lniane     | 1,0 mg | 20% |
| Czarna fasola     | 0,9 mg | 18% |
| Nerkowce          | 0,9 mg | 17% |
| Słodkie ziemniaki | 0,8 mg | 16% |

# [WITAMINA B6]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 1,3 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                  |        |     |
|------------------|--------|-----|
| Ziemniaki        | 0,7 mg | 52% |
| Orzechy włoskie  | 0,5 mg | 41% |
| Kasza jaglana    | 0,4 mg | 30% |
| Banan            | 0,4 mg | 30% |
| Biała fasola     | 0,3 mg | 21% |
| Jarmuż           | 0,3 mg | 21% |
| Chleb razowy     | 0,3 mg | 21% |
| Kapusta pekińska | 0,2 mg | 18% |
| Brokuły          | 0,2 mg | 18% |
| Kalafior         | 0,2 mg | 18% |



# [WITAMINA B12]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 2,4 MG



DANE NA  
100 ML PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

Mleko roślinne  
fortyfikowane  
witaminą B12

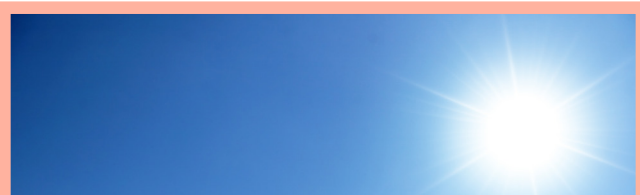
0,38  $\mu$ g

15%

W przypadku osób na diecie roślinnej wymagana jest dodatkowa suplementacja witaminy B12. Suplementy dostępne są w tradycyjnych aptekach i sklepach internetowych. Witamina B12 jest pozyskiwana dziś syntetycznie i jest w 100% wegańska. Należy celować w duże dawki ponieważ przyswajalność B12 z suplementu jest niska.

# [WITAMINA D]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 400 IU



DANE NA  
100 ML PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

Mleko roślinne  
fortyfikowane  
witaminą D

1,5  $\mu$ g

15%

Ze względu na położenie geograficzne niedobory witaminy D są powszechne w całej populacji Polski. W okresie jesienno-zimowym wskazana jest suplementacja. Bez względu na dietę. Latem i wiosną odpowiednią dawkę witaminy D nasz organizm syntezuje przebywając minimum 15 minut na słońcu. Osoby, które większość dnia spędzają w pracy powinny rozważyć suplementację przez okrągły rok. Wegańską formę witaminy D (D2 i D3) można kupić w internecie. Dostępne w aptekach suplementy witaminy D są (na ten moment) niewegańskie.

# [WITAMINA C]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 75 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                  |        |      |
|------------------|--------|------|
| Natka pietruszki | 133 mg | 177% |
| Papryka czerwona | 127 mg | 170% |
| Brokuły          | 120 mg | 160% |
| Jarmuż           | 89 mg  | 119% |
| Pomarańcza       | 52 mg  | 71%  |
| Ananas           | 47 mg  | 64%  |
| Kalafior         | 47 mg  | 64%  |
| Szpinak          | 28 mg  | 37%  |
| Mandarynka       | 26 mg  | 36%  |
| Pomidor          | 13 mg  | 18%  |

# [WITAMINA E]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 15 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                      |        |      |
|----------------------|--------|------|
| Słonecznik           | 35 mg  | 234% |
| Migdały              | 25 mg  | 171% |
| Orzeszki ziemne      | 8,3 mg | 56%  |
| Orzechy brazylijskie | 5,7 mg | 38%  |
| Pestki dyni          | 2,2 mg | 15%  |
| Awokado              | 2 mg   | 14%  |
| Mak                  | 1,8 mg | 12%  |
| Nerkowce             | 0,9 mg | 6%   |



# [WITAMINA K]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 90 µg



DANE NA  
100 G PRODUKTU

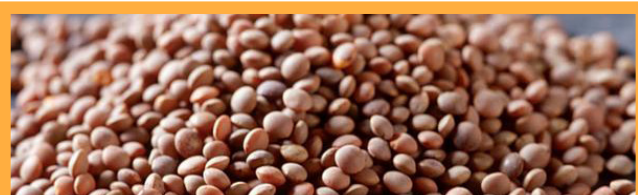


% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                  |          |       |
|------------------|----------|-------|
| Natka pietruszki | 1640 µg  | 1822% |
| Nasiona chia     | 708,9 µg | 788%  |
| Jarmuż           | 704,8 µg | 783%  |
| Szpinak          | 482,9 µg | 537%  |
| Brukselka        | 177 µg   | 197%  |
| Sałata rzymska   | 102,5 µg | 114%  |
| Kapusta pekińska | 42,9 µg  | 48%   |
| Sałata lodowa    | 24,1 µg  | 27%   |
| Kalafior         | 15,5 µg  | 17%   |

# [KWAS FOLIOWY]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 400 µg



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                    |        |      |
|--------------------|--------|------|
| Soczewica          | 479 µg | 120% |
| Czarna fasla       | 444 µg | 111% |
| Soja               | 375 µg | 94%  |
| Orzeszki ziemne    | 240 µg | 60%  |
| Czerwona soczewica | 204 µg | 51%  |
| Quinoa             | 184 µg | 46%  |
| Kasza jaglana      | 85 µg  | 21%  |
| Dziki ryż          | 78 µg  | 20%  |
| Brukselka          | 61 µg  | 15%  |
| Płatki owsiane     | 56 µg  | 14%  |