



# [TABELE ŻYWIENIOWE]

mikroelementy na diecie roślinnej

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





# Królik cały i pasztet też!



[www.primavika.pl](http://www.primavika.pl)

DOŁĄCZ DO NAS!



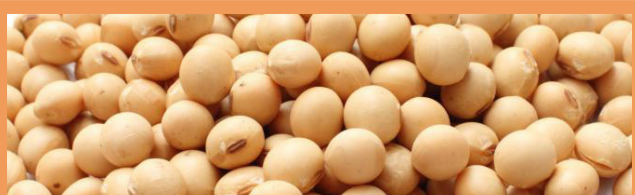
[FACEBOOK.COM/PRIMAVIKAPL](https://facebook.com/primavikapl)



[INSTAGRAM.COM/PRIMAVIKA.PL](https://instagram.com/primavika.pl)

# [ŻELAZO]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 10-20mg (w zależności od płci)



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                    |         |     |
|--------------------|---------|-----|
| Soja               | 15,7 mg | 92% |
| Sezam (niełuskany) | 14,6 mg | 86% |
| Biała fasola       | 10,4 mg | 61% |
| Mak                | 9,8 mg  | 57% |
| Pestki dyni        | 8,8 mg  | 52% |
| Amarantus          | 7,6 mg  | 45% |
| Nerkowce           | 6,7 mg  | 39% |
| Soczewica          | 6,5 mg  | 38% |
| Natka pietruszki   | 6,2 mg  | 36% |
| Płatki owsiane     | 4,7 mg  | 28% |

# [WAPŃ]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 1000 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                                     |         |      |
|-------------------------------------|---------|------|
| Mak                                 | 1438 mg | 144% |
| Niełuskany sezam                    | 975 mg  | 98%  |
| Migdały                             | 269 mg  | 27%  |
| Biała fasola                        | 240 mg  | 24%  |
| Suszone figi                        | 162 mg  | 16%  |
| Jarmuż                              | 150 mg  | 15%  |
| Mleko roślinne (z dodatkiem wapnia) | 120 mg  | 12%  |
| Nasiona słonecznika                 | 78 mg   | 8%   |
| Brokuły                             | 47 mg   | 5%   |
| Mandarynka                          | 37 mg   | 4%   |

# [MAGNEZ]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 320 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                      |        |      |
|----------------------|--------|------|
| Siemię lniane        | 392 mg | 123% |
| Nasiona chia         | 390 mg | 122% |
| Orzechy brazylijskie | 376 mg | 118% |
| Nasiona słonecznika  | 325 mg | 102% |
| Migdały              | 270 mg | 84%  |
| Kasza gryczana       | 221 mg | 69%  |
| Biała fasola         | 190 mg | 59%  |
| Fasola mung          | 189 mg | 59%  |
| Orzechy włoskie      | 158 mg | 49%  |
| Brązowy ryż          | 143 mg | 45%  |

# [FOSFOR]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 700 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                     |        |     |
|---------------------|--------|-----|
| Nasiona słonecznika | 660 mg | 94% |
| Migdały             | 481 mg | 69% |
| Płatki owsiane      | 410 mg | 59% |
| Czerwona fasola     | 406 mg | 58% |
| Orzechy ziemne      | 376 mg | 54% |
| Orzechy włoskie     | 346 mg | 49% |
| Kasza gryczana      | 319 mg | 46% |
| Brązowy ryż         | 311 mg | 44% |
| Jarmuż              | 92 mg  | 13% |
| Brokuły             | 66 mg  | 9%  |

# [POTAS]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 4700 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                |         |     |
|----------------|---------|-----|
| Morele suszone | 1162 mg | 25% |
| Figi suszone   | 680 mg  | 14% |
| Awokado        | 485 mg  | 10% |
| Ziemniaki      | 421 mg  | 9%  |
| Banany         | 358 mg  | 8%  |
| Bataty         | 337 mg  | 7%  |
| Kasza gryczana | 320 mg  | 7%  |
| Kiwi           | 312 mg  | 7%  |
| Pomidory       | 237 mg  | 5%  |
| Grejpfruty     | 135 mg  | 3%  |

# [CYNK]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 8 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                     |        |     |
|---------------------|--------|-----|
| Pestki dyni         | 7,8 mg | 98% |
| Niełuskany sezam    | 7,8 mg | 98% |
| Nasiona słonecznika | 5,0 mg | 63% |
| Nasiona chia        | 4,6 mg | 57% |
| Czarna fasola       | 3,7 mg | 46% |
| Płatki owsiane      | 3,6 mg | 46% |
| Soczewica           | 3,3 mg | 41% |
| Orzeszki ziemne     | 3,3 mg | 41% |
| Kasza gryczana      | 2,4 mg | 30% |
| Kasza jęczmienna    | 2,1 mg | 27% |

# [MIEDŹ]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 0,9 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU

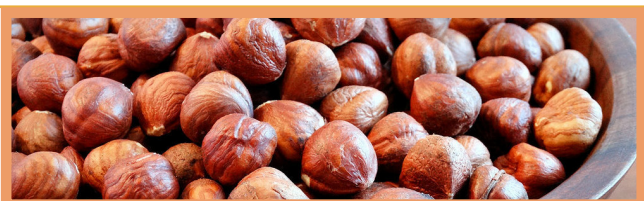


% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                     |        |      |
|---------------------|--------|------|
| Nasiona słonecznika | 1,8 mg | 200% |
| Orzechy laskowe     | 1,7 mg | 192% |
| Orzechy włoskie     | 1,6 mg | 176% |
| Pestki dyni         | 1,3 mg | 149% |
| Siemię lniane       | 1,2 mg | 136% |
| Kasza jaglana       | 0,8 mg | 83%  |
| Kasza gryczana      | 0,6 mg | 69%  |
| Makaron razowy      | 0,5 mg | 50%  |
| Płatki owsiane      | 0,4 mg | 43%  |
| Brązowy ryż         | 0,3 mg | 31%  |

# [MANGAN]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 1,8 MG



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

|                      |        |      |
|----------------------|--------|------|
| Orzechy laskowe      | 6,2 mg | 343% |
| Płatki owsiane       | 3,6 mg | 202% |
| Amarantus            | 3,3 mg | 185% |
| Makaron razowy       | 3,1 mg | 170% |
| Komosa ryżowa        | 2,0 mg | 113% |
| Kasza jaglana        | 1,6 mg | 91%  |
| Soczewica            | 1,4 mg | 77%  |
| Orzechy brazylijskie | 1,2 mg | 68%  |
| Czarna fasola        | 1,1 mg | 59%  |
| Fasola mung          | 1,0 mg | 57%  |

# [SELEN]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 55 µg



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

Orzechy brazylijskie

1917 µg

3485%

Pełnoziarnisty makaron

73 µg

133%

Nasiona słonecznika

53 µg

96%

Pęczak

37 µg

69%

Płatki owsiane

28 µg

53%

W rzeczywistości, zawartość selenu w danym produkcie zależy od miejsca pochodzenia. Gleba w Europie jest uboga w selen, dlatego warto wprowadzić do diety również produkty pochodzące z Ameryki. Zwłaszcza orzechy brazylijskie.

# [SÓD]

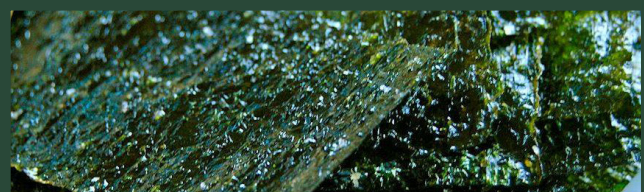
DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 1200-1500 MG



Sód, w większości wypadków, nie stanowi żadnego problemu, zarówno w diecie roślinnej jak i tradycyjnej. Jego głównym źródłem jest sól. Nawet jeżeli nie solimy potraw, pozyskujemy sód z chleba i przetworzonych produktów z dodatkiem soli. Większość populacji zmagą się obecnie ze zbyt wysoką podażą sodu, a nie jego niedoborami.

# [JOD]

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE: 95 µg



DANE NA  
100 G PRODUKTU



% DZIENNEGO  
ZAPOTRZEBOWANIA

Nori

2100 µg

2210%

Niedobór jodu są problemem dużej części populacji, w tym osób jedzących mięso i nabiał. Z tego względu, w Polsce sól spożywcza jest jodowana. W przypadku diety roślinnej jednym źródłem jodu będą glony i dodatek soli w diecie. Decydując się na solenie potraw warto jednak unikać przetworzonej żywności i fast foodów aby ograniczyć podaż soli z innych produktów.