

Mój wegetariański talerz

Ruszaj się!

10 tysięcy kroków dziennie dla dobrej kondycji. 60-90 minut szybkiego chodu dziennie dla pozbycia się nadwagi.



Warzywa

Białka

Owoce

Zboża

Nabiał
lub zamienniki

Myśl, co pijesz!

Pij wodę zamiast słodkich napojów gazowanych, napojów alkoholowych i słodzonych soków owocowych. Pij co najmniej 2 litry wody dziennie.



Warzywa

2,5 szkl. dziennie

Spożywaj: Warzywa różnego typu, o różnych kolorach i smakach. Spożywaj różnego koloru warzywa takie jak szparagi, brokuły, jarmuż, dynia, marchew, pomidory, brukselka, ziemniaki i cebula.

Unikaj: Frytki, smażone warzywa.

Owoce

2 szkl. dziennie

Spożywaj: Spożywaj owoce o różnych kolorach: borówki, figi, śliwki, winogrona, cytrusy, melony, pomarańcze, morele, mango, gruszki, brzoskwinie i ananasy.

Unikaj: Słodzone soki owocowe, ciasta owocowe z dodatkiem cukru.

Białka

180 g dziennie

Spożywaj: Różne soczewice, orzechy, grochy, nasiona oleiste, fasole i zamienniki mięsa z soi, zbóż i jajek. Unikaj: Tłuste i słone potrawy takie jak mocno doprawiane zamienniki mięsa i produkty smażone w głębokim tłuszczu.

Pełnoziarniste
produkty zbożowe

170 g dziennie

Spożywaj: Pełnoziarniste kasze i płatki (owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie), ryż naturalny, proso (kasza jaglana), popcorn, komosa, kukurydza.

Unikaj: Rafinowane produkty zbożowe, białe pieczywo, białe makaron, biały ryż, ciastka, ciasta, rafinowane produkty śniadaniowe.

Nabiał i jego
zamienniki

3 szkl. dziennie

Spożywaj: Mleko chude, jogurt, twaróg, sery twarogowe. Wzbogacane napoje sojowe i inne roślinne zamienniki mleka, jogurty i sery sojowe.

Unikaj: Pełnotłuste produkty mleczne, lody, śmietana i sery.

Mój wegetariański talerz — przewodnik żywieniowy

Grupy produktów żywnościowych	Mało aktywne kobiety i osoby starsze	Dzieci, aktywne dziewczęta i kobiety	Chłopcy i aktywni mężczyźni	Przykładowe wielkości porcji [g — gramy / ml — mililitry]	Najlepsze produkty w grupie	Składniki odżywcze w grupie produktów
	1600 kcal dziennie	2000 kcal dziennie	2400 kcal dziennie			
Pełnoziarniste produkty zbożowe	5 porcji	6 porcji	8 porcji	1/4 bajgla, 1/2 kajzerki 1/4 butki, 1 kromka chleba [30 g] 3/4 szkl. suchych niestodzonych płatków zbożowych [40 g] 1/4 szkl. granoli, 1/2 szkl. ugotowanych płatków zbożowych [100 g] 3-4 krakersy [30 g], 1 ćapati [30 g] 15-centymetrowa tortilla, 1/3 szklanki ryżu lub makaronu	Nasiona amarantusa, jęczmień, ryż naturalny, kasza gryczana, płatki pszenne, kasza pszenna, kukurydza, proso, produkty wielozbożowe, płatki owsiane, popcorn, komosa, żyto, sorgo, miłka abisyńska, pszenżyto, dziki ryż, żółta kukurydza.	Węglowodany (proste i złożone), witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), żelazo, białko, błonnik, minerały śladowe.
Warzywa	4 porcje	5 porcji	6 porcji	1 szkl. surowych warzyw liściastych [50 g] 1/2 szkl. utartych warzyw [50 g] 1/2 szkl. gotowanych warzyw [80 g] 3/4 szkl. soku warzywnego [100 g] Bez ograniczeń: bazylia, kolendra, koper ogrodowy, imbir, oregano, zielona pietruszka, rozmaryn, ostrzyż itp.	Zieleniny: Szparagi, kapusta chińska, brokuły, kapusta, kapusta liściowa, jarmuż, kolendra, okra, sałata rzymska, szpinak, liście kalarepy. Pomarańczowe: marchew, dynia, brukiew, słodkie ziemniaki, kabaczek. Czerwone: Buraki, bakłażany, rzodkiewka, kapusta czerwona, papryka czerwona, pomidory. Białe: Kalafior, czosnek, cebula, ziemniaki, rzepa.	Karotenoidy, witamina C, błonnik, białka, potas, kwas foliowy, magnez, witamina K, fitochemikalia.
Owoce	3 porcje	4 porcje	4 porcje	1 średni owoc [100 g lub 1 szkl.] 1 szkl. owoców jagodowych [100 g] 1/2 szkl. lekko słodzonych lub niestodzonych owoców konserwowanych lub mrożonych [125 g] 1/2 lekko słodzonego lub niestodzonego soku owocowego [100 g] 1/4 szkl. suszonych owoców [35 g]	Niebiesko-czerwono-fioletowe: Borówka amerykańska, borówka czernica, jerszyny, żurawina, wiśnie, winogrona, śliwki, śliwki suszone, maliny, granaty, truskawki, arbuzy. Cytrusowe: Grejpfruty, kumkwaty, cytryny, limonki, pomarańcze, mandarynki. Pomarańczowe: Morele, kanatalupa, papaja, kaki. Żółte: banany, durian, mango, brzoskwinie, gruszki, ananasy. Zielone: melony, kiwi. Suszone: daktyle, figi, rodzynki, śliwki suszone.	Witamina C, karotenoidy, błonnik, potas, kwas foliowy, magnez, flawonoidy.
Nabiał i odpowiedniki	3 porcje	3 porcje	4 porcje	Białko [g] 1 szkl. mleka chudego lub odtłuszczonego [240 ml] 8 1 szkl. mleka sojowego tłustego, wzbogaconego [240 ml] 7 1 szkl. jogurtu chudego lub odtłuszczonego [240 ml] 12 1/2 szkl. twarogu chudego [120 g] 14 1/4 szkl. sera sojowego [55 g] 6	Nabiał: mleko odtłuszczone, jogurt, twaróg, niefermentowane sery twarogowe. Wzbogacone odpowiedniki nabiału z witaminami D i B₁₂ oraz wapniem: napoje sojowe, jogurt sojowy, sery sojowe.	Białka, wapń, witaminy A, B ₂ , B ₁₂ , D.
Białka	3 porcje	5,5 porcji	6 porcji	Białko [g] 100 g gotowanej fasoli 7 1/2 szkl. gotowanej soczewicy [100 g] 9 1/2 szkl. tofu [100 g] 6 1 jajko lub 2 białka jajek 7 1/4 szkl. nasion oleistych, całych [35 g] 7 1/4 szkl. orzechów [28 g] 7 2 łyżki masła orzechowego [32 g] 7	Fasole: adzuki, czarna, bób, kidney, lima, navy, pinto, soja. Grochy: czarne oczko, ciecierzycza, soczewica, nika indyjska, wspania wężowata, groch zwyczajny. Substytuty mięsa: Potrawy ze zbóż i jarzyn strączkowych, produkty sojowe, tofu, adamame, wędliny sojowe. Orzechy (niesolone): Migdały, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, pekany, pistacje, orzechy włoskie. Nasiona: pestki dyni, nasiona słonecznika.	Białka, żelazo, cynk, witaminy B ₁₂ , B ₂ , E, niacyna, węglowodany złożone, błonnik, kwas linolowy, kwas linolenowy, izoflawony.
Pełnowartościowe tłuszcze spożywcze	5 porcji	6 porcji	7 porcji	Tłuszcz [g] 1/4 szkl. awokado [36 g] 5 2 łyżki siemienia lnianego mielonego [16 g] 5 1 łyżka orzechów siekanych [8 g] 5 1,5 łyżki masła orzechowego [15 g] 5 1 łyżka oliwy [5 g] 5	Orzechy i nasiona oleiste: Orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, siemię lniane, orzechy makadamia, pekany, sezam, orzechy włoskie. Oleje: olej rzepakowy, oliwa, olej sojowy, olej z orzechów włoskich, olej lniany, pasta z siemienia lnianego. Inne: Awokado i oliwki.	Witamina E, kwas linolowy, kwas linolenowy.
Desery	Umiarkowane spożywanie cukrów i tłustych deserów — sporadycznie i w niewielkich porcjach.			1/8 placaka owocowego [270-500 kcal] 1 łyżka konfitur owocowych [50 kcal] 1/2 szkl. lodów lub sorbetu [110-380 kcal] 40 g czekolady [200 kcal]	Owoce: Surowe i suszone, ciasta owocowe, desery z owoców. Inne desery: Niskotłuszczowe, nierafinowane cukry, niskokaloryczne.	Tłuszcze, rafinowane cukry nie zawierające składników odżywczych.

Aby obliczyć swój profil żywieniowy, odwiedź: <https://www.supertracker.usda.gov>