

Ťahák pre potrebné denné porcie

STRUKOVINY

cícer, fazuľa, hrášok, humus, sója, šošovica tofu a iné

1 porcia je napr. ¼ šálky humusu; ½ šálky uvarenej strukoviny

ZELENINA

brokolica, cukina, karfiol, kukurica, mrkva, rukola, ružičkový kel a iné

1 porcia je napr. ½ šálky surovej nakrájanej zeleniny

LISTOVÁ ZELENINA

čínska kapusta, kel, ľadový šalát a iné, 1 porcia je napr. ½ šálky listovej zeleniny

BOBULOVÉ OVOCIE

čerešne, čučoriedky, hrozienka, hrozno, jahody, maliny a iné

1 porcia je napr. 1 stredne veľké ovocie alebo ¼ šálky sušeného ovocia

OVOCIE

banány, citrón, grep, jablká, paradajky, pomaranče a iné

1 porcia je napr. 1 stredne veľké ovocie alebo ¼ šálky sušeného ovocia

OBILNINY

cestoviny, ovsené vločky, ryža, quinoa a iné

1 porcia je napr. ½ šálky ovsených vločiek, uvarenej pohánky čipšena, 1 krajec chleba


ĽANOVÉ SEMIENKA

1 pl lyžička denne

ORECHY A SEMIAČKA

brazílske orechy, mandle, slnečnicové semiačka, tekvicové semiačky a iné

1 porcia je napr. ¼ šálky orechov alebo semienok

 je jedna porcia

BIELKOVINY

Odporúčaná denná dávka je 0,9 g na 1 kg telesnej hmotnosti. Najbohatším zdrojom sú strukoviny, orechy, tofu, seitan, tempeh, ale aj celozrnné obilniny.

VÁPNIK

Bohatým zdrojom je brokolica, kel, čínska kapusta a všeobecne listová zelenina, sezamové omáčka tahini, mandle, sušené figy, ale aj obohatené rastlinné mlieka či rastlinné jogurty a iné. Odporúčaná denná dávka je 1000 mg/deň. Dbajte aj na príjem vitamínu K (zelená listová zelenina).

JÓD

Odporúčaná denná dávka je 150 µg. Dopĺňanie jódu môže zabezpečiť konzumácia morských rias alebo pitie minerálnej vody Vincentka (stačí vypiť 25 ml denne).

VITAMÍN B12

Odporúčaná denná dávka je 250 µg alebo 2500 µg 1 x týždenne. Vitamín B12 sa odporúča užívať vo forme výživového doplnku. S pribúdajúcim vekom klesá schopnosť organizmu vstrebávať vitamín B12, preto by ľudia od 50 rokov vyššie mali užívať 1000 µg B12/deň.

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Dobrym zdrojom je rozomleté ľanové semienko (1 pl/denne), vlašské orechy, chia semienka, avokádo alebo repkový olej.

VITAMÍN D

V lete postačí pre zásobovanie vitamínu D pobyt na slnku po dobu 30 minút (podľa typu pásma a pokožky). V zime sa odporúča suplementovať vitamín D, a to 15-20 µg (600-800 IU).

SELÉN

Odporúčaná denná dávka je 35-75 µg, závisí to však od váhy, pohlavia, a iných parametrov. Jeden z najlepších zdrojov sú paraorechy (4 ks/týždeň) alebo iné orechy a celozrnné obilniny.

ZINOK

Odporúčaná denná dávka je 10-20 mg, závisí to však od váhy, pohlavia, a iných parametrov. Dobrymi zdrojmi sú tekvicové semiačka, šošovica, quinoa, amarant, tofu, pekanové oriešky, kešu orechy, celozrnné obilniny a iné.

ŽELEZO

Bohatým zdrojom je fazuľa, cícer, šošovica, ale aj sója a výrobky z nej, pšeno, slivky, ovsené vločky, tekvicové semienka, horká čokoláda. Vstrebateľnosť je možné zvýšiť súčasnou konzumáciou vitamínu C alebo namáčaním strukovín, obilnín a semienok.

