

PATERN ALIMENTAR - ADAPTARE PENTRU VEGETARIENI

Pentru fiecare grupă sau subgrupă, cantitățile zilnice recomandate pe diferite niveluri calorice. Consumul recomandat din subgrupele de legume și de alimente proteice este nivelul săptămânal.

Nivel caloric	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
fructe	1 c	1 c	1½ c	1½ c	1½ c	2 c	2 c	2 c	2 c	2½ c	2½ c	2½ c
legume	1 c	1½ c	1½ c	2 c	2½ c	2½ c	3 c	3 c	3½ c	3½ c	4 c	4 c
Verde-închis	½ c/săpt	1 c/săpt	1 c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	2 c/săpt	2 c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt
Roșii și portocalii	2½ c/săpt	3 c/săpt	3 c/săpt	4 c/săpt	5½ c/săpt	5½ c/săpt	6 c/săpt	6 c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt	7½ c/săpt	7½ c/săpt
Fasole și mazăre	½ c/săpt	½ c/săpt	½ c/săpt	1 c/săpt	1½ c/săpt	1½ c/săpt	2 c/săpt	2 c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	3 c/săpt	3 c/săpt
amidonoase	2 c/săpt	3½ c/săpt	3½ c/săpt	4 c/săpt	5 c/săpt	5 c/săpt	6 c/săpt	6 c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt	8 c/săpt	8 c/săpt
Alte legume	1½ c/săpt	2½ c/săpt	2½ c/săpt	3½ c/săpt	4 c/săpt	4 c/săpt	5 c/săpt	5 c/săpt	5½ c/săpt	5½ c/săpt	7 c/săpt	7 c/săpt
cereale	90g-ech.	120g-ech.	150g-ech.	150g-ech.	180g-ech.	180g-ech.	210g-ech.	240g-ech.	270g-ech.	300g-ech.	300g-ech.	300g-ech.
integrale	45g-ech.	60g-ech.	75g-ech.	90g-ech.	90g-ech.	90g-ech.	100g-ech.	120g-ech.	130g-ech.	150g-ech.	150g-ech.	150g-ech.
rafinat	45g-ech.	60g-ech.	75g-ech.	60g-ech.	90g-ech.	90g-ech.	100g-ech.	120g-ech.	130g-ech.	150g-ech.	150g-ech.	150g-ech.
Alimente proteice /zi	60g-ech.	90g-ech.	120g-ech.	150g-ech.	150g-ech.	165g-ech.	180g-ech.	195g-ech.	195g-ech.	210g-ech.	210g-ech.	210g-ech.
ouă	1 ou/săpt	2 ouă/săpt	3 ouă/săpt	4 ouă/săpt	4 ouă/săpt	4 ouă/săpt	4 ouă/săpt	5 ouă/săpt	5 ouă/săpt	5 ouă/săpt	5 ouă/săpt	5 ouă/săpt
Legume boabe	¾ c/săpt 100g-ech./săpt	1 și ¼ c/săpt 150g-ech./săpt	1 și ¾ c/săpt 210g-ech./săpt	2 și ¼ c/săpt 270g-ech./săpt	2 și ¼ c/săpt 270g-ech./săpt	2 și 1/2 c/săpt 300g-ech./săpt	2 și 1/2 c/săpt 300g-ech./săpt	2 și 3/4 c/săpt 330g-ech./săpt	2 și 3/4 c/săpt 330g-ech./săpt	3 c/săpt 360g oz-ech./săpt	3 c/săpt 360g oz-ech./săpt	3 c/săpt 360g oz-ech./săpt
Produse din soia	1 c/săpt	1 și ½ c/săpt	2 c/săpt	2 și ½ c/săpt	2 și ½ c/săpt	2 și ¾ c/săpt	3 c/săpt	3 și ¼ c/săpt	3 și 1/4/săpt	3 și ½ c/săpt	3 și ½ c/săpt	3 și ½ c/săpt
Nuci și semințe	75g/săpt	105g/săpt	150g/săpt	180g/săpt	180g/săpt	195g/săpt	225g/săpt	240g/săpt	240g/săpt	255g/săpt	270g/săpt	270g/săpt
lactate	2 c	2½ c	2½ c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c
uleiuri	12 g	13 g	12 g	15 g	17 g	19 g	21 g	22 g	25 g	26 g	34 g	41 g
Grăsimi solide și zaharuri, limita maximă, calorii (% din cal)	137 (14%)	121 (10%)	121 (9%)	121 (8%)	161 (9%)	258 (13%)	266 (12%)	330 (14%)	362 (14%)	395 (14%)	459 (15%)	596 (19%)

Cantitatea totală de legume boabe recomandată însumează cantitățile din categoria de legume și din categoria de alimente proteice.

Echivalențe alimente proteice: 30 g echivalent= 1 ou, ¼ cană de boabe fierte, 15 g nuci sau semințe