

PATERN ADAPTAT VEGAN

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

Calorii	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Grup aliment												
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
amidonase	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	60g-ech.	90g-ech.	120g-ech.	150g-ech.	150g-ech.	165g-ech.	180g-ech.	195g-ech.	195g-ech.	210g-ech.	210g-ech.	210g-ech.
Legume boabe	1 și 1/2 c/săpt	1 și ¾ c/săpt	2 și ½ c/săpt	3 c/săpt	3 c/săpt	3 și ¼ c/săpt	3 și ¾ c/săpt	4 c/săpt	4 c/săpt	4 și ¼ c/săpt	4 și ¼ c/săpt	4 și ¼ c/săpt
Produse din soia	120 g-ech./săpt	150 g-ech./săpt	210 g-ech./săpt	270 g-ech./săpt	270 g-ech./săpt	300 g-ech./săpt	330 g-ech./săpt	330 g-ech./săpt	330 g-ech./săpt	360 g-ech./săpt	360 g-ech./săpt	360 g-ech./săpt
Nuci și semințe	180 g-ech./săpt	240 g-ech./săpt	330 g-ech./săpt	420 g-ech./săpt	420 g-ech./săpt	350 g-ech./săpt	510 g-ech./săpt	540 g-ech./săpt	540 g-ech./săpt	600 g-ech./săpt	600 g-ech./săpt	600 g-ech./săpt
Lactate (vegan)	2 c	2½ c	2½ c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c
ulei	12 g	12 g	11 g	14 g	16 g	18 g	20 g	21 g	24 g	25 g	33 g	40 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%)

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

Exemplu: la 2000 calorii, cantitatea săptămânală de legume-boabe recomandată este 3 și ¼ căni + 1½ căni= aproape 5 căni de legume-boabe găsite.

“Produsele lactate” sunt reprezentate de băuturi îmbogățite cu calciu și alimente vegetale: lapte de soia îmbogățit cu calciu, lapte de orez mbogățit cu calciu, tofu și iaurt de soia îmbogățit cu calciu.