

Dieta vegetariana

- Latto-ovo-vegetariani
- Lattovegetariani
- Vegetariani puri (vegans)

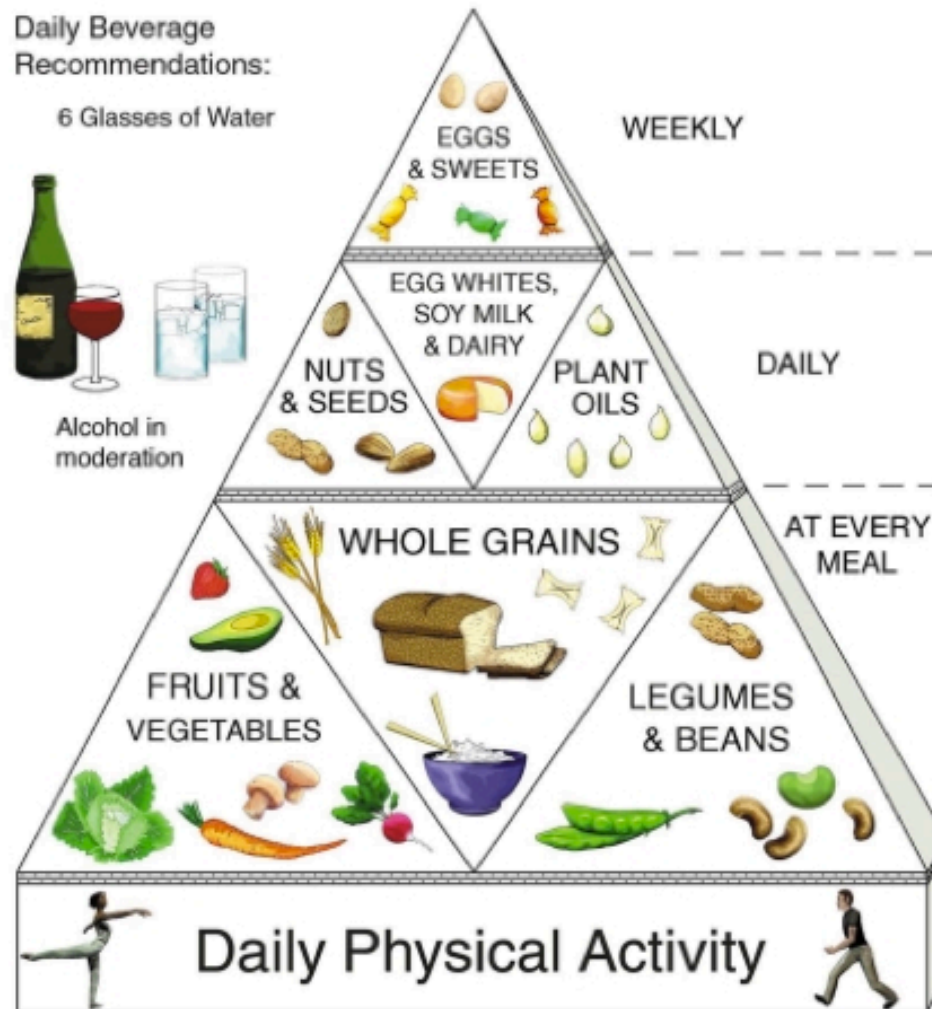
The Traditional Healthy Vegetarian Diet Pyramid

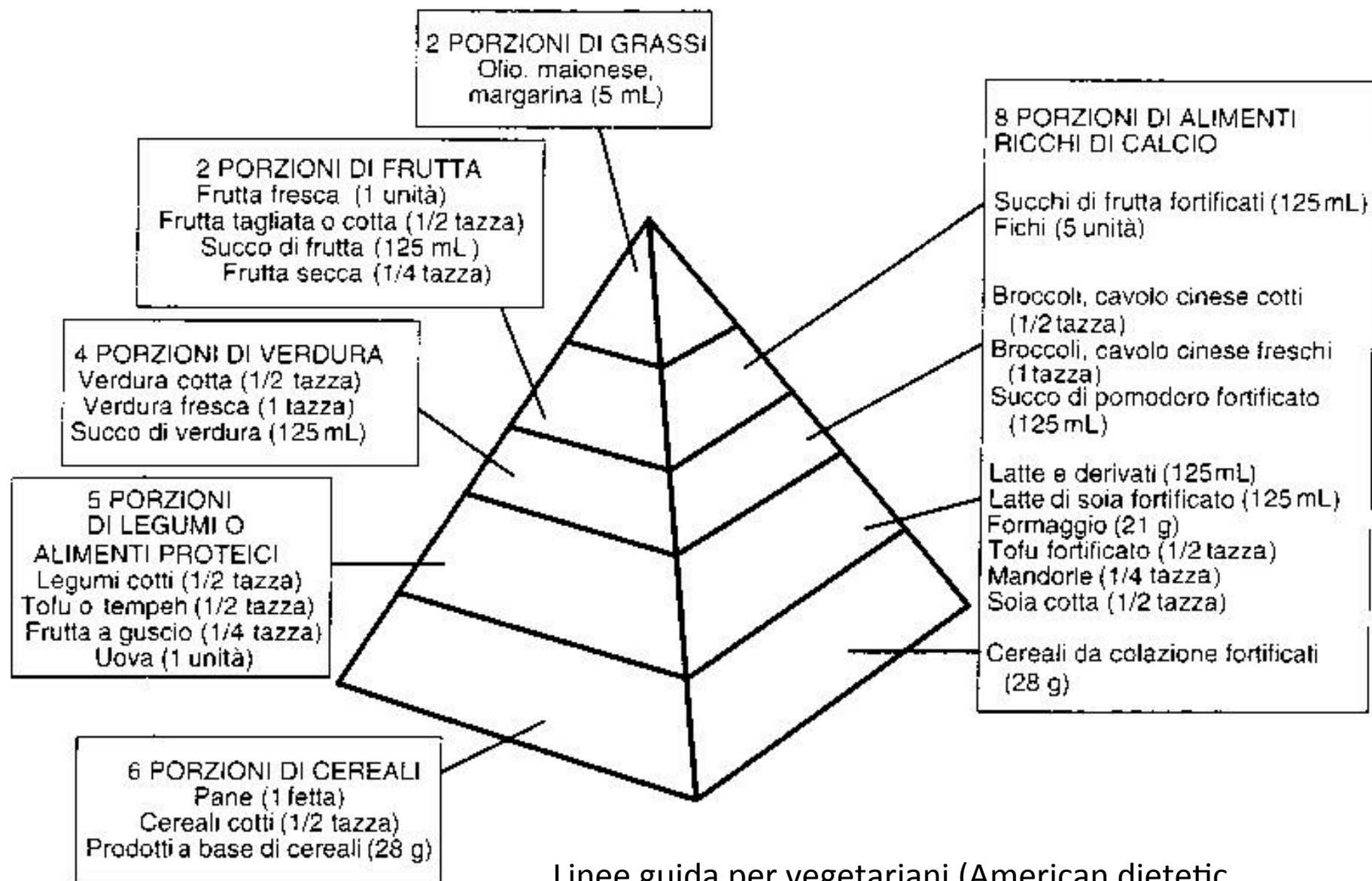
Daily Beverage
Recommendations:

6 Glasses of Water



Alcohol in
moderation





Linee guida per vegetariani (American dietetic
association and dietitians of Canada)

Figura 1

LINEE GUIDA PER I SOGGETTI VEGETARIANI

- Ampia varietà di alimenti: cereali integrali, frutta e verdura, frutta a guscio, semi (se possibile integrare derivati di uova e latte)
- Alimenti integrali, ridurre alimenti con troppi zuccheri, grassi e troppo raffinati
- Per vegetariani stretti consigliata supplementazione di vit B12 e Vit D se bassa esposizione al sole
- Per bambini allattati al seno dopo i 4-6 mesi consigliabile supplementazione di ferro e vit D se esposizione alla luce bassa; bambini di madri vegane suppl vit B12
- Non ridurre l'apporto di grassi al di sotto dei due anni, per età superiore consumare alimenti ricchi di acidi grassi essenziali (noci, semi, avocado, oli vegetali etc)

Aminoacidi essenziali e loro fonti di origine vegetale

Amminoacido

- Fenilalanina
- Isoleucina
- Istidina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Treonina
- Triptofano
- Valina

Origine vegetale

- Germe di grano
- Scarse fonti disponibili
- Germe di grano
- Germe di grano
- Legumi vari
- Semi, semi di girasole, frutta a guscio
- Legumi, poco i cereali
- Mandorle, poco legumi e cereali
- Germe di grano

Fonti vegetali di acidi grassi polinsaturi

Acido grasso

- Acido linoleico
- Acido alfa-linoleico
- Acido eicosapentaenoico (EPA)
- Acido docosaesaenoico (DHA)

Fonte di origine vegetale

- Olio di mais, soia, girasole, vinaccioli
- Soia, olio di semi di lino, legumi, noci
- Assente
- Alcune microalghe

Vitamine idro- e liposolubili: fonti vegetali

Vitamina

Origine vegetale

- | | |
|---------------------|--|
| • Vitam. B1 | • Patate, legumi, germe di grano, lievito |
| • Vitam. B2 | • Lievito, mandorle, germe di grano, funghi |
| • Vitam. B6 | • Cereali ortaggi |
| • Vitam. B12 | • Assente, qualche alga marina |
| • Vitam. C | • Frutta e verdura |
| • Acido folico | • Vegetali foglia larga, asparagi |
| • Vitam. PP | • Frutta a guscio, fave, lievito |
| • Vitam. D | • Assente |
| • Vitam. E | • Cavolo, banana, oli vegetali non raffinati |
| • β -carotene | • Verdura e frutta giallo-arancio |

Fonti vegetali di oligoelementi

Minerale

Origine vegetale

- Calcio
 - Verdure a foglia verde scuro, fichi secchi, legumi(soia), mandorle
- Ferro
 - Vegetali a foglia verde scuro, legumi, frutta essiccata, germe di grano, alghe
- Fosforo
 - Cereali, legumi, noci
- Iodio
 - Alghe marine vegetali da terreni ricchi di iodio
- Magnesio
 - Cereali, legumi, frutta secca, cacao
- Potassio
 - Frutta e verdura (patate e banane), frutta a guscio, legumi, cacao
- Zinco
 - Germe di grano, frutta a guscio, legumi, semi di zucca
- Zolfo
 - Legumi, ortaggi



Vegetarian Nutrition

a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

RD Resources for Consumers:

Vegetarian Infants

Babies can grow and develop normally if they are given a well-balanced vegetarian diet.