

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Lista zakupów

Dla wegetarian i wegan

Najlepsze wybory zaznaczono na zielono

Szczegółowe zalecenia, jak zastosować nasz plan zdrowego jedzenia w twojej wegetariańskiej diecie, znajdziesz w rozdziale 21 naszej książki *Zdrowie zaczyna się od jedzenia*.

Białko

- Jajka**
Najlepsze: od kur wypuszczanych na pastwisko + organiczne
Lepsze: organiczne (opcjonalnie wzbogacone w kwasy omega-3)
Dobre: kupione w sklepie
- Nabiał**
Najlepsze: od zwierząt wypasanych na pastwisku + organiczne, pełnotłuste, sfermentowane (jogurt, kefir)
Lepsze: od zwierząt karmionych trawą, organiczne białko serwatkowe
Unikaj: każdego mleka, żółtych serów, nabiału pochodzącego od zwierząt z chowu przemysłowego
- Rośliny strączkowe**
Najlepsze: organiczne tempeh, natto, edamame
Lepsze: organiczne tofu (ekstratwarde), soczewica, różne gatunki fasoli (odpowiednio przygotowane)
Dobre: białko konopii lub grochu w proszku
- Unikaj**
Wszystkich oczyszczonych produktów sojowych (teksturowane białko roślinne – TVP, białko sojowe, podrobione mięso), wszystkich zbóż (nawet komosy ryżowej i seitanu) oraz opartego na ziarnie tempeh.

Warzywa

- Arugula (rodzaj sałaty)
- Bakłażan
- Boćwina kardonowa
- Brokuł chiński
- Brokuły
- Brukiew
- Brukselka
- Buraki
- Cebula/szalotka
- Cukinia
- Czosnek
- Dynia delicata
- Dynia makaronowa
- Dynia piżmowa
- Dynia zielona
- Dynia zwyczajna
- Fasolka szparagowa
- Groszek śnieżny/cukrowy
- Grzyby (wszystkie)
- Grzyby bok choy
- Jarmuż
- Jicama
- Kabaczek
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta
- Kapusta polna
- Kapusta sitowata
- Karczoch
- Kiełki
- Korzeń kopru
- Marchewka
- Ogórek
- Papryka
- Pasternak
- Piżmian jadalny
- Pomidory
- Pory
- Rabarbar
- Rzeżucha
- Rzodkiewka
- Sałaty (głowiasta, masłowa, radicchio)
- Seler
- Słodkie ziemniaki
- Szparagi
- Szpinak
- Zielenina (boćwina, kapusta chińska, kapusta polna)

Owoce

- Ananas
- Arbuz
- Banany
- Borówki amerykańskie
- Brzoskwinie
- Cytryna/limona
- Daktyle/figi
- Granat
- Grejpfrut
- Gruszki
- Jabłka
- Jeżyny
- Kiwi
- Maliny
- Mandarynki
- Mango
- Melon
- Morele
- Nektarynki
- Owoce tropikalne (karambola, pigwa)
- Papaja
- Pomarańcze
- Śliwki
- Truskawki
- Winogrona (zielone i czerwone)
- Wiśnie
- W ograniczonym stopniu: suszone owoce

Tłuszcze

- Najlepsze: **tłuszcze do gotowania**
- Tłuszcze zwierzęce*
- Masło ghi
- Masło klarowane
- Olej kokosowy
- Oliwa z oliwek extra-virgin
- Najlepsze: **tłuszcze do jedzenia**
- Awokado
- Masło kokosowe
- Masło makadamia
- Mięsz/płatki kokosowe
- Mleko kokosowe (w puszcze)
- Nerkowce
- Oliwki (wszystkie)
- Orzechy laskowe
- Orzechy makadamia
- Czasami: orzechy i nasiona
- Masło migdałowe
- Migdały
- Orzechy brazylijskie
- Orzechy pekan
- Orzeszki pistacjowe
- W ograniczonym stopniu:** orzechy i nasiona
- Orzechy włoskie
- Orzeszki piniowe
- Pestki dyni
- Pestki słonecznika
- Masło słonecznikowe
- Nasiona lnu
- Nasiona sezamu

* Muszą być organiczne i pochodzić od zwierząt wypasanych na pastwisku lub karmionych wyłącznie trawą.