

# РОСЛИННА ДІЄТА

Перевірте вміст ключових інгредієнтів на 1 порцію

## БІЛКИ

Забезпечте різноманітність -  
використовуйте бобові, горіхи, злаки

Червона сочевиця, варена

120 г  
(3/4 склянки)



13,6 г

Арахіс

30 г  
(1 жменя)



7,9 г

Кіноа, варена

50 г  
(3 ложки)



2,9 г

Тофу

90 г  
(1/2 пачки)



11,4 г

Соєві боби, варені

120 г  
(3/4 склянки)



4,8 мг

Сушений інжир

80 г  
(1 жменя)



2,6 мг

Кіноа, варена

50 г  
(3 ложки)



1,8 мг

Тофу

90 г  
(1/2 пачки)



5,4 мг

Броколі, варена

200 г  
(1 миска)



68 мг

## КАЛЬЦІЙ

Споживайте також збагачені  
продукти

Курага

90 г  
(1 жменя)



125,1 мг

Біла квасоля, варена

130 г  
(3/4 склянки)



71,6 мг

Кунжут

10 г  
(1 ст. л.)



98,8 мг

### АДЕКВАТНЕ СПОЖИВАННЯ:

ТАКОЖ  
ПАМ'ЯТАЙТЕ  
ПРО:

- енергії
- цинку
- йоду

### СУПЛЕМЕНТАЦІЮ:

- омега-3 жирних кислот
- вітаміну D
- вітаміну B12

ЗБАЛАНСОВАНА РОСЛИННА ДІЄТА З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОДУКТІВ З НИЗЬКИМ  
СТУПЕНЕМ ПЕРЕРОБКИ МАЄ БАГАТО ПЕРЕВАГ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, СЕРЕД ЯКИХ:



покращення ліпідограми  
чутливості клітин до інсуліну



зниження ризику розвитку серцево-  
судинних захворювань, деяких видів раку



підтримка здорової ваги

Розвивайте навички здорового харчування!