



Wstęp 1

- Trend w kierunku diet roślinnych 3
- Czym jest dieta wegetariańska? 3
- Diety roślinne a klimat 5
- Jak i gdzie szukać rzetelnych informacji naukowych? 7
- Diety roślinne a zdrowie 12

Makroskładniki a dieta wegańska 23

- Białko 25
- Tłuszcze i kwasy tłuszczowe omega-3 31
- Węglowodany 41

Mikroskładniki a dieta wegańska 55

- Witamina B₁₂ (kobalamina) 57
- Witamina A 68
- Witamina B₂ 70
- Foliany 70
- Wapń 72
- Żelazo 78
- Cynk 84
- Selen 86
- Jod 89
- Cholina 93
- Witamina D 96

Związki antyodżywcze w diecie roślinnej 125

- Kwas fitynowy 128
- Kwas szczawiowy 132
- Polifenole 135
- Glukozynolany 137
- Lektyny 139
- Saponiny 140
- Aquafaba 141
- Inhibitory proteaz (trypsyny i chymotrypsyny) 142

Bilansowanie diety roślinnej 155

- Dieta zdrowych osób dorosłych 157
- Składniki w diecie roślinnej mające wpływ na zdrowe kości 165
- Jak zacząć wdrażać dietę roślinną, jeżeli dotąd jadłeś mięso, jaja oraz nabiał? 170
- Jak przyspieszyć gotowanie lub przygotowywanie posiłków? 175
- Bilansowanie dla osób na diecie wegetariańskiej i fleksitariańskiej 176
- Bilansowanie dla osób chcących schudnąć 177
- Bilansowanie dla osób, które chciałyby przytyć 189
- Dieta wegańska w czasie ciąży i laktacji 192
- Dieta niemowląt i małych dzieci 212
- Dieta starszych dzieci 232
- Bilansowanie diety roślinnej dla osób po 50. roku życia i seniorów 236
- Dieta osób z wyższą aktywnością fizyczną 244
- Dieta osób z insulinoopornością i cukrzycą typu 2 251
- Dieta osób z chorobami tarczycy 266
- Dieta osób z zespołem jelita drażliwego 274
- Dieta osób z zaburzeniami lipidowymi 288
- Dieta osób z dną moczanową 297

Problemy i kontrowersje związane z wdrażaniem diety roślinnej 333

- Dieta surowa (witariańska) i dieta 80/10/10 335
- Kontrowersje związane z soją 339
- Bezpieczeństwo żywności 346
- Porady przydatne w kuchni 350
- Jak czytać etykiety produktów spożywczych? 366
- Zastępowanie jajek w potrawach 369
- Jedzenie w podróży 369
- Jakie badania wykonywać na diecie roślinnej? 373

Diety roślinne w praktyce - przykładowe jadłospisy 389

Przykładowy jadłospis roślinny dla kobiety (1800 kcal) 391

Przykładowy jadłospis roślinny dla mężczyzny (2400 kcal) 394

Przykładowy jadłospis dla osoby starszej (2000 kcal) 397

Przykładowy jadłospis dla osoby o wyższej aktywności fizycznej (3500 kcal) 401

Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie low FODMAP (1800 kcal) 404

Przykładowy jadłospis dla kobiety w ciąży lub karmiącej (2300 kcal) 407

Przykładowy jadłospis dla dziecka w wieku 1–3 lata (1000 kcal) 410

Przykładowy jadłospis dla dziecka w wieku 4–6 lat (1400 kcal) 413

Skorowidz 416