



5 Przedmowa

9 *Wstęp*

- 11 Rodzaje diet wegetariańskich
- 13 Jak szukać rzetelnych informacji
- 14 Weganizm a zdrowie

23 *Makroskładniki a dieta wegańska*

- 25 Białko
- 33 Tłuszcze
- 43 Węglowodany

59 *Mikroskładniki a dieta wegańska*

- 61 Witamina B₁₂ (kobalamina)
- 70 Witamina A
- 72 Witamina B₂
- 73 Kwas foliowy
- 74 Wapń
- 79 Żelazo
- 83 Cynk
- 85 Selen
- 87 Jod

109 *Związki antyodżywcze w diecie roślinnej*

- 112 Kwas fitynowy
- 115 Szczawiany
- 118 Polifenole
- 119 Izoflawony
- 120 Glukozynolany
- 122 Lektyny
- 123 Saponiny
- 124 Inhibitory proteaz (trypsyny i chymotrypsyny)

135 *Bilansowanie diety roślinnej*

- 137 Dieta dla osób zdrowych dorosłych
- 143 Jak zacząć wdrażać dietę roślinną, jeżeli dotąd jadłeś mięso, jaja oraz nabiał?
- 152 Dieta wegańska w czasie ciąży
- 160 Dieta wegańska podczas laktacji
- 164 Dieta dla niemowląt i małych dzieci
- 177 Bilansowanie diety roślinnej dla seniorów
- 180 Bilansowanie diety osób aktywnych fizycznie
- 188 Bilansowanie diety dla odchudzających się
- 197 Bilansowanie diety dla osób, które chciałyby przytyć

227 *Najczęstsze problemy związane z wdrażaniem diety roślinnej*

- 229 Kontrowersje związane z soją
- 234 Zespół jelita drażliwego
- 240 Bezpieczeństwo żywności
- 245 Kupowanie żywności przetworzonej – produkty o wyższej i niższej wartości
- 249 Porady przydatne w kuchni
- 254 Jak czytać etykiety produktów spożywczych
- 255 Jedzenie w podróży
- 259 Suplementacja

271 *Surowa dieta wegańska (raw vegan diet)*

281 *Diety roślinne w praktyce – przykładowy jadłospis*

- 283 Przykładowy jadłospis dla weganki (1800 kcal)
- 286 Przykładowy jadłospis dla osoby po 60. roku życia (2000 kcal)
- 289 Przykładowy jadłospis dla weganina (2400 kcal)
- 293 Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie redukującej (1600 kcal)
- 296 Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie surowej (2000 kcal)
- 300 Przykładowy jadłospis dla osoby aktywnej fizycznie (3000 kcal)
- 303 Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie low FODMAP (1800 kcal)
- 306 Przykładowy jadłospis dla kobiety w ciąży (2300 kcal)
- 309 Przykładowy jadłospis dla matki karmiącej (2700 kcal)
- 312 Przykładowy jadłospis dla niemowlaka (700 kcal)
- 314 Przykładowy jadłospis dla dziecka w wieku 1–3 lata (1000 kcal)