

TABELA DE VITAMINAS, MINERAIS E OLIGOELEMENTOS

PROTEÍNA – Leguminosas e Cereais, Sementes e Oleaginosas, Couves, Cogumelos, Salsa, Pepino, Tomate, produtos à base de soja não geneticamente modificada.

VITAMINA B12 – Suplemento (a B12 é uma carência comum na população geral e por norma injectada na carne de compra). Na alimentação vegana é preciso suplementar. Recomendação 1000 microgramas 3x semana (consultar médico)

FERRO – Feijões, Lentilhas, Ervilhas, Bróculos, Repolho, Cereais/Grãos Integrais, Alperce Seco, Ameixas, Figs, Tâmaras, Sementes de Abóbora, Cacau, Curcuma, Tomilho, Tofu, Tempeh sem OGM

Juntar o ferro com vitamina C para melhor absorção

VITAMINA C – Laranjas, Bróculos, Espinafres, Repolho, Pimentos Verdes Salsa, Batatas, Ervilhas, Cassis, Morangos frescos

ÓMEGAS 3 e 6 – Óleos linhaça, chia, cânhamo, nozes e soja sem OGM (1 ou 2 col. sopa /dia) ou linhaça moída na hora (1 col. de sopa / dia) junto com azeite (2 col. sopa/dia), algas, beldroegas
Ou suplemento EPA + DHA (consultar médico)

VITAMINA D – 15 a 30 minutos de exposição solar diária ou suplemento D3 sintético no Inverno.
A vitamina D é uma carência comum na população geral. Recomendação: 5 a 10 microgramas / dia de Outubro a Março (consultar médico)

IODO – Passeios à beira-mar, Algas (3x semana) Salicórnia, Couves Folha Escura, Espargos, Morangos

CÁLCIO – Couves Folha Escura, Algas, Sementes de Sésamo e outras, Feijões, Tofu, Nabo, Amêndoas, Nozes do Brazil, Canela, Funcho, Azeitonas

GORDURAS – Nozes e seus óleos, Sementes Linhaça e Cânhamo trituradas ou seus óleos, Azeite, Abacate, Azeitonas

HIDRATOS DE CARBONO – Cereais/Grãos Integrais como arroz, massa, aveia, etc..., Batatas e Batata-doce, Feijões, Ervilhas e Lentilhas

FIBRAS – Fruta e Vegetais, Cereais/Grãos Integrais, Nozes, Feijões, Ervilhas e Lentilhas

SELÉNIO – Castanha do Brasil (1x/dia), cogumelos, cereais e sementes

VITAMINAS COMPLEXO B - Levedura de cerveja (1col. 1 a 2 x dia)
Avelãs, Amêndoas, Amendoins, Castanha do Brasil, Couves Folha Escura, Cereais/Grãos Integrais, Bananas, Feijão Verde, Abacate, Cogumelos
Ácido Fólico (B9) em: Espinafres, Bróculos, Espargos, Couve-Flor, Lentilhas, Frutos Silvestres

VITAMINA E – Óleos vegetais, Cereais/Grãos Integrais, Tomates, Amêndoas, Sementes de Girassol e outras, Abacates, Espargos, Espinafres, Maças, Cenouras, Aipo

VITAMINA K – Bróculos, Alface, Espinafres, Repolho, Couves de Bruxelas, Espargos, Ervilhas, Mangericão, Tomilho, Aipo

VITAMINA A (Beta-caroteno) – Cenouras, Batata Doce, Pimentos Vermelhos/Amarelos, Tomates, Couves Folha Escura, Agriões, Mangas, Abóbora, Meloas

MAGNÉSIO - Couves Folha Escura, Cajú, Amêndoas, Abacates, Cereais/Grãos Integrais, Bananas, Alperces, Maças, Ameixas

POTÁSSIO– Funcho, Couves de Bruxelas, Bróculos, Beringela, Meloa, Tomate, Salsa, Pepino, Tumeric, Alperces, Gengibre, Morangos, Abacates, Bananas, Couve-Flor, Repolho, Amêndoas

ZINCO – Lentilhas e outros, Tofu, Cereais/Grãos Integrais, Couves Folha Escura, Nozes e Sementes (Abóbora e Sésamo), Mangericão, Tomilho

FÓSFORO - Cereais integrais, Oleaginosas e Leguminosas

SÓDIO – Sal e Alimentos Processados com sal