



Vegetarijanska prehrabena piramida sastavljena je od 5 skupina namirnica koje omogućavaju unos tvari potrebnih za normalno funkcioniranje. **Žitarice** predstavljaju bazu piramide. **Voće** zauzima važno mjesto piramide zbog bogatstva vitamina i minerala.

### **Povrće**

je niskokalorično i lako probavljivo.

### **Mlijeko**

je izvor kalcija koje gradi kosti, zube i krvne stanice.

### **Mahunarke**

i orašari sadrže proteine i masnoće. Masti i ulja treba koristiti umjereno.



1. Žitarice, tjestenina i riža
2. Voće i povrće

3. Mlijeko, sir i jaja
4. Mahunarke i orašari
5. Masti i ulja

### **Žitarice, tjestenina i riža**

Pšenica, zob, raž i ječam, kukuruz, različite vrste kruha i peciva, tjestenina, te riža, proso i heljda, posebno ako su u cjelovitom, integralnom obliku, nepresušani su izvor kompleksnih ugljikohidrata, vitamina, minerala, vlakana, stoga predstavljaju osnovu naše svakodnevne prehrane.

Žitarice i proizvodi od žitarica važan su izvor energije za ljudski organizam. Zbog visokog sadržaja vlakana povoljno utječu na probavu, detoksikaciju i izmjenu tvari u organizmu. Ova skupina namirnica sadrži i proteine manje biološke vrijednosti tj. deficitarne su na nekim esencijalnim aminokiselinama, zbog toga ih treba kombinirati s namirnicama životinjskog porijekla, sojom ili mahunarkama.

U skladu s preporukama, u hrani iz ove skupine uživajte barem četiri puta dnevno, prednost dajte integralnim namirnicama, dakle, cjelovitim žitaricama, brašnu od cjelovitog zrna, integralnoj tjestenini i riži, integralnom kruhu i sl.

#### Preporučeni dnevni unos

- 4 puta / dan i više
- 2 obroka /dan - žitarice i mahunarke (zadovoljavaju unos za organizam neophodnih aminokiselina)
- 1 jedinica serviranja: 1 kriška kruha, 30 g cornflakesa, 1/2 šalice tjestenine, 1/2 šalice kuhane riže

## Voće

Voće je bogat izvor ugljikohidrata, vode, vitamina, minerala, celuloze, vlakana i organskih kiselina. Većina voća sadrži oko 80-93% vode, 15-20% ugljikohidrata, 3-4% organskih kiselina, vrlo malo masti i oko 1-5% proteina, izuzev nekih iznimaka (orah, badem, lješnjak, rogač, kokosov orah).

Zbog udjela vode ono je niskokalorično i osvježavajuće. Vitamini E, C i provitamin vitamina A zbog antioksidacijskih svojstava štite organizam od slobodnih radikala, a zbog visokog sadržaja vlakana i već spomenute vode, voće smanjuje rizik dobivanja raka, osobito crijeva, te nekih bolesti srca.

Na top-listi među prvima su jagode koje sadrže znatne količine vitamina C, beta karotena i željeza, koje pogoduju imunološkom sustavu, te izmjeni tvari u našem organizmu, marelice koje s puno željeza utječu na kvalitetu krvne slike, breskve bogate kalijem i natrijem, trešnje s vitaminima i mineralima koji pogoduju zdravlju kostiju i zubi, kruške idealne za mozak i živce jer sadrže silicijevu i fosforu kiselinu, jabuke koje sa svojim vitaminom C, kalijem i pektinom štite crijeva i žile, te šljive koje zbog fosfora i kalcija štite kosti.

### Preporučeni dnevni unos

- 4 puta / dan i više
- 1 jedinica serviranja: 1 šalica svježeg voća, 1/2 šalice kuhanog voća, 1 jabuka, 2 kivija

## Povrće

Povrće je skupni naziv za mahunarke, gljive, kupusnjače, luk, salate, korjenasto povrće, špinat, rajčicu, tikvu, patlidžane i drugo. Nezamjenjiva je komponenta svakodnevne prehrane i uz voće njezin najkvalitetniji dio. Budući da se najčešće priprema kuhanjem, najveći dio štetnih tvari je smanjen, uklonjen ili neškodljiv.

Povrće je prava riznica vlakna, vitamina i minerala, posebno A i C, te željeza i magnezija, niskokalorično je i lako probavljivo. Neke vrste povrća kao što su zelene salate, krastavci, rotkvica, peršinovo i celerovo lišće, naziva se povrćem bez hranjive vrijednosti tj. "povrćem A", a ovo koje ima određenu hranjivu vrijednost "povrćem B". Potrebno je kombinirati različite vrste povrća koje opskrbljuju naš organizam različitim, potrebnim hranjivim tvarima.

Kod pripremanja hrane, kada je god to moguće voće i povrće ostavite neoguljeno. Korjenasto povrće bolje dobro operite oštrom četkom. Jedite što više sirovog voća i povrća, narežite ga na veće komade (usitnjavanjem gubi na vrijednosti) a vrijeme termičke obrade svedite na minimum. Umjesto da povrće kuhate u vodi, kuhajte ga na pari.

Preporučeni dnevni unos

- 4 puta / dan i više
- 1 jedinica serviranja: 1 šalica svježeg povrća ili 1/2 šalice kuhanog povrća

### **Mlijeko i mliječni proizvodi**

Prema piramidi pravilne prehrane zdravlja nema bez mlijeka i mliječnih proizvoda, a prema Hipokratu mlijeko je najsavršenija namirnica na svijetu. Mlijeko i namirnice na bazi mlijeka, jogurt i različite vrste sireva sadrže bjelančevine, vitamine i minerale (osobito kalcij i riboflavin), koji su neophodni za normalno funkcioniranje našega organizma.

Uz to, spomenute su namirnice bez sumnje i glavni izvor kalcija (koji se pojavljuje u povoljnom omjeru s fosforom) tako važnom našem organizmu, jer je primjerice neophodan za rast kostiju, zuba, grušanje krvi, te funkcioniranje srca, mišića i živaca. Kalcija najviše ima u mekom siru, parmezanu i naravno mlijeku.

Uz mlijeko, jedna od najzdravijih mliječnih namirnica su fermentirani proizvodi od mlijeka (kiselo i acidofilno mlijeko, različite vrste jogurta, kefir). Sir, uz mlijeko i jogurt, također predstavlja neizostavnu namirnicu na vegetarijanskom jelovniku. Važan je izvor bjelančevina, vitamina A, fosfora i kalcija, što posebno vrijedi za punomasnu vrstu ricotta i parmezan.

### Preporučeni dnevni unos

- 2 puta /dan - odrasli
- 3 puta / dan - djeca
- 4 puta / dan - trudnice, dojilje, djeca u pubertetu, žene u menopauzi
- 1 jedinica serviranja: 1 šalica mlijeka ili 30-50 g sira (sadrži 300 mg kalcija)

### Mahunarke i orašari

Mahunarke obuhvaćaju veliku skupinu grahorica, graška, slanutka, boba te soje koja je izuzetno bogata proteina i sve više se upotrebljava u vegetarijanskoj prehrani.

Orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, te sjemenke suncokreta i bundeve neobično su bogati vitaminom E, koji je snažan prirodni antioksidans. Zbog toga ovo voće može imati značajnu ulogu u prevenciji, ali i u ublažavanju simptoma srčanih i crijevnih bolesti te artritisa.

Za ilustraciju njihove važnosti spomenimo da je ustanovljeno da orašasti plodovi nisu bili

dovoljno zastupljeni u prehrani ljudi oboljelih od Parkinsonove bolesti.

Preporučeni dnevni unos

- 2 puta /dan - odrasli
- 3 puta / dan - djeca

### **Masti i ulja**

Na samom vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se masnoće i ulja koje kao što je to i grafički evidentno valja izbaciti iz prehrane ili konzumirati u razumnim količinama. Naime, masti i ulja sadrže mnogo kalorija, te malo ili nimalo kvalitetnih hranjivih sastojaka. S tim u skladu treba izbjegavati namirnice s dodatkom šećera, bezalkoholna pića i čokolade, a potrebu organizma za slatkim utažiti prirodnim voćnim sokovima, sušenim voćem i medom.

Masti moramo konzumirati i zbog esencijalnih masnih kiselina koje su neophodne za normalno funkcioniranje organizma i vitamina topivih u mastima (A, D, E, K). Pri izboru masnoća i ulja za pripremu hrane, treba izbjegavati masnoće životinjskoga porijekla i zamijeniti ih onima biljnoga porijekla. No, tvrdi margarin treba izbjegavati jer sadrži štetne transmasne kiseline.

Kada je riječ o uljima, najveću količinu vitamina E sadrži ulje pšeničnih klica, a potom sojino, kukuruzovo i suncokretovo. Maslinovo ulje je najveći prirodni izvor mononezasićenih masnih kiselina, pa stoga predstavlja jedno od najkvalitetnijih i najzdravijih ulja.

Preporučeni dnevni unos

- 1 puta / dan - odrasli

- 1 jedinica serviranja: 5 g - ulje, mast, 3 g - maslac

[www.veganfoodpyramid.com](http://www.veganfoodpyramid.com)

