

In una dieta vegana è importante seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. Nella tabella seguente abbiamo elencato gli alimenti che possono aiutare a soddisfare il fabbisogno giornaliero di alcuni micronutrienti potenzialmente critici per i vegani. Il primo valore indica sempre grammi (g), milligrammi (mg) o microgrammi (µg) del nutriente corrispondente contenuti in 100 g di alimento. Il secondo valore, tra parentesi, indica quanto del fabbisogno giornaliero raccomandato copre tale quantità (RDA = Recommended Daily Allowance).

Se un valore è contrassegnato in grassetto e sottolineato, significa che una parte significativa della RDA può essere coperta con una porzione normale dell'alimento. Sottolineiamo che questa è la nostra valutazione soggettiva delle quantità medie delle porzioni.

Alimenti	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina B2 mg / 100 g (% di RDA-3)	Calcio mg / 100 g (% di RDA-4)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-5)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-6)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-7)
Albicocche, essiccate	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	82 (8 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	2,7 (1 %)	0,4 (4 %)
Avocado, crudo	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,16 (11 %)</u>	16 (2 %)	1 (7 %)	1 (1 %)	0,6 (6 %)
Basilico, crudo	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,31 (22 %)</u>	<u>250 (25 %)</u>	<u>5,5 (37 %)</u>	0,9 (0 %)	0,7 (7 %)
Lievito di birra, essiccato	<u>20 (667 %)</u>	0 (0 %)	<u>3,8 (271 %)</u>	50 (5 %)	<u>18 (120 %)</u>	4 (2 %)	<u>8 (80 %)</u>
Fagioli (tutte le specie), secchi	0 (0 %)	0 (0 %)	0,08 (6 %)	<u>130 (13 %)</u>	<u>6,4 (43 %)</u>	1,1 (1 %)	<u>3,2 (32 %)</u>
Fagioli, verdi, secchi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,71 (51 %)</u>	<u>540 (54 %)</u>	<u>7,2 (48 %)</u>	<u>25 (13 %)</u>	<u>2,5 (25 %)</u>
Broccoli, crudi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,13 (9 %)</u>	<u>93 (9 %)</u>	<u>1,4 (9 %)</u>	<u>15 (8 %)</u>	0,5 (5 %)
Anacardi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,17 (12 %)</u>	9 (1 %)	<u>3 (20 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>2,6 (26 %)</u>
Funghi, crudi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,06 (4 %)</u>	40 (4 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	10 (5 %)	<u>4 (40 %)</u>
Noccioline	0 (0 %)	<u>1,9 (10 %)</u>	<u>0,45 (32 %)</u>	7 (1 %)	1 (7 %)	<u>18 (9 %)</u>	0,5 (5 %)
Farina di farro, integrale	k.A.	k.A.	0,09 (6 %)	35 (4 %)	<u>3,6 (24 %)</u>	k.A.	<u>4,5 (45 %)</u>
Piselli, verdi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,14 (10 %)</u>	26 (3 %)	<u>1,9 (13 %)</u>	4,2 (2 %)	0,8 (8 %)
Noccioline	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	65 (7 %)	<u>6 (40 %)</u>	3,2 (2 %)	<u>4 (40 %)</u>
Fighi	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	<u>160 (16 %)</u>	<u>2,5 (17 %)</u>	4 (2 %)	0,9 (9 %)
Fiocchi d'avena	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	53 (5 %)	<u>3,8 (25 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>3 (30 %)</u>
Nocciole	0 (0 %)	0 (0 %)	0,22 (16 %)	58 (6 %)	<u>5,4 (36 %)</u>	0 (0 %)	<u>3,1 (31 %)</u>
Semola di grano duro, secca	0 (0 %)	0 (0 %)	0,07 (5 %)	20 (2 %)	1,1 (7 %)	5,1 (3 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Nocciole	0 (0 %)	0 (0 %)	0,05 (4 %)	160 (16 %)	<u>3,6 (24 %)</u>	6,5 (3 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Miglio, pelato	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	9,5 (1 %)	<u>6,9 (46 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Fiocchi di miglio, integrali	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	20 (2 %)	<u>9 (60 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>1,8 (18 %)</u>

RDA-1: **3 µg** per persone (m/f) più di 15 anni
RDA-2: **20 µg** per persone (m/f) più di 15 anni

RDA-3: **1,4 mg** per persone (m) tra 25 e 50 anni
RDA-4: **1000 mg** per persone (m/f) più di 18 anni

RDA-5: **15 mg** per persone (f) tra 10 e 50 anni
RDA-6: **200 µg** per persone (m/f) tra 13 e 50 anni

RDA-7: **10 mg** per persone (m) tra 13 e 50 anni

Alimenti	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina B2 mg / 100 g (% di RDA-3)	Calcio mg / 100 g (% di RDA-4)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-5)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-6)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-7)
Legumi, secchi	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	97 (10 %)	6,1 (41 %)	1,8 (1 %)	3,3 (33 %)
Cacao in polvere	0 (0 %)	0 (0 %)	0,4 (29 %)	110 (11 %)	12 (80 %)	2,8 (1 %)	5,7 (57 %)
Succo di carota	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	24 (2 %)	0,5 (3 %)	15 (8 %)	0,1 (1 %)
Ceci, secchi	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	120 (12 %)	5,5 (37 %)	0,6 (0 %)	2,4 (24 %)
Sale da tavola con iodio (e fluoro)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	10 (1 %)	0,3 (2 %)	2500 (1250 %)	0 (0 %)
Semi di zucca	0 (0 %)	0 (0 %)	0,32 (23 %)	78 (8 %)	9,1 (61 %)	12 (6 %)	8,2 (82 %)
Semi di lino	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	240 (24 %)	6,3 (42 %)	10 (5 %)	4,3 (43 %)
Lenticchie, intere, secche	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	57 (6 %)	8 (53 %)	0,7 (0 %)	3,6 (36 %)
Mandorle	0 (0 %)	0 (0 %)	0,44 (31 %)	270 (27 %)	4,8 (32 %)	2 (1 %)	6 (60 %)
Bietola, cruda	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	80 (8 %)	2,3 (15 %)	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Melassa, sciroppo di melassa	0 (0 %)	0 (0 %)	0,1 (7 %)	500 (50 %)	9,2 (61 %)	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Spugnola, cruda	0 (0 %)	3,1 (16 %)	0,06 (4 %)	11 (1 %)	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Noci del Brasile	0 (0 %)	0 (0 %)	0,03 (2 %)	160 (16 %)	3,1 (21 %)	2,5 (1 %)	4,3 (43 %)
Prezzemolo, crudo	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (21 %)	210 (21 %)	5,9 (39 %)	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Menta, cruda	0 (0 %)	0 (0 %)	0,33 (24 %)	210 (21 %)	9,5 (63 %)	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Finferli, crudi	0 (0 %)	2,1 (11 %)	0,23 (16 %)	8 (1 %)	6,5 (43 %)	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Prugna, essiccata	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	50 (5 %)	2,9 (19 %)	0,8 (0 %)	0,3 (3 %)



ORDINA ORA ONLINE

LA TUA SALUTE, I TUOI NUTRIENTI

- **Efficace:** biodisponibilità molto elevata
- **Sicuro:** dosaggio ottimale (100%)
- **Puro:** capsule senza gelatina senza riempitivi

Alimenti	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina B2 mg / 100 g (% di RDA-3)	Calcio mg / 100 g (% di RDA-4)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-5)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-6)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-7)
Funghi, crudi	0 (0 %)	<u>2,6 (13 %)</u>	<u>0,28 (20 %)</u>	7,6 (1 %)	<u>2,4 (16 %)</u>	8,6 (4 %)	<u>0,8 (8 %)</u>
Pinoli	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,28 (20 %)</u>	21 (2 %)	<u>7,8 (52 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>9 (90 %)</u>
Pistacchi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,3 (21 %)</u>	65 (7 %)	<u>7 (47 %)</u>	11 (6 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Farina di segale integrale	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,14 (10 %)</u>	23 (2 %)	<u>4 (27 %)</u>	4,6 (2 %)	<u>3,7 (37 %)</u>
Rucola, cruda	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	<u>160 (16 %)</u>	<u>1,5 (10 %)</u>	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Semi e noci, non salate	0,01 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,18 (13 %)</u>	<u>170 (17 %)</u>	<u>5,4 (36 %)</u>	0 (0 %)	<u>5 (50 %)</u>
Cioccolato (amaro)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,15 (11 %)</u>	48 (5 %)	<u>6,6 (44 %)</u>	2,3 (1 %)	<u>2,2 (22 %)</u>
Semi di sesamo, non sbucciati	0 (0 %)	0 (0 %)	0,15 (11 %)	<u>940 (94 %)</u>	<u>8,6 (57 %)</u>	10 (5 %)	<u>8,5 (85 %)</u>
Semi di soia essiccati	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,46 (33 %)</u>	<u>200 (20 %)</u>	<u>6,6 (44 %)</u>	6,3 (3 %)	<u>4,2 (42 %)</u>
Farina di soia grassa	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,28 (20 %)</u>	<u>200 (20 %)</u>	<u>12 (80 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>4,9 (49 %)</u>
Germogli di soia, crudi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,16 (11 %)</u>	32 (3 %)	0,9 (6 %)	2 (1 %)	<u>1 (10 %)</u>
Semi di girasole	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,36 (26 %)</u>	92 (9 %)	<u>5 (33 %)</u>	5 (3 %)	<u>5,8 (58 %)</u>
Spicaci, crudi	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,22 (16 %)</u>	<u>100 (10 %)</u>	<u>2,7 (18 %)</u>	<u>12 (6 %)</u>	<u>0,6 (6 %)</u>
Funghi porcini, crudi	0 (0 %)	<u>3,1 (16 %)</u>	<u>0,37 (26 %)</u>	4,2 (0 %)	1 (7 %)	3,6 (2 %)	<u>1,5 (15 %)</u>
Pasta senza uovo, integrale, secca	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,11 (8 %)</u>	34 (3 %)	<u>3,9 (26 %)</u>	2 (1 %)	<u>3 (30 %)</u>
Tofu	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,11 (8 %)</u>	<u>100 (10 %)</u>	<u>5,4 (36 %)</u>	<u>10 (5 %)</u>	<u>0,8 (8 %)</u>
Noci	0,1 (3 %)	0 (0 %)	0,14 (10 %)	78 (8 %)	<u>3 (20 %)</u>	2 (1 %)	<u>4 (40 %)</u>
Cocomero, crudo	0 (0 %)	0 (0 %)	0,02 (1 %)	7 (1 %)	0,2 (1 %)	<u>10 (5 %)</u>	0,1 (1 %)
Germi di grano	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,6 (43 %)</u>	55 (6 %)	<u>7,6 (51 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>17 (170 %)</u>
Crusca di grano	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,51 (36 %)</u>	67 (7 %)	<u>16 (107 %)</u>	3,1 (2 %)	<u>9,4 (94 %)</u>
Farina di grano tenero integrale	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,16 (11 %)</u>	37 (4 %)	<u>4 (27 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,7 (27 %)</u>
Verza, cruda	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	<u>64 (6 %)</u>	0,6 (4 %)	2,6 (1 %)	0,2 (2 %)
Taccole, crude	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,15 (11 %)</u>	20 (2 %)	<u>2 (13 %)</u>	4 (2 %)	<u>4,1 (41 %)</u>

Fonti:

Valori nutritivi:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare. Versione 5.3 [Internet] della banca dati sull'alimentazione in Svizzera. Disponibile: <http://naehwertdaten.ch/>