

Con un'alimentazione vegetariana, è molto importante seguire una dieta equilibrata e varia. Nella tabella seguente abbiamo elencato gli alimenti che possono aiutare i vegetariani a soddisfare il loro fabbisogno giornaliero di alcune sostanze nutritive. 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	Proteine g / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-3)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-4)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-5)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-6)
Albicocche, essiccate	5 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	2,7 (1 %)	0,4 (4 %)
Avocado, crudo	1,8 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	1 (1 %)	0,6 (6 %)
Basilico, crudo	3,1 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,5 (37 %)</u>	0,9 (0 %)	0,7 (7 %)
Lievito di birra, essiccato	<u>47,9 (84 %)</u>	<u>20 (667 %)</u>	0 (0 %)	<u>18 (120 %)</u>	4 (2 %)	<u>8 (80 %)</u>
Fagioli (tutte le specie), secchi	<u>20,9 (37 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,4 (43 %)</u>	1,1 (1 %)	<u>3,2 (32 %)</u>
Fagioli, verdi, secchi	<u>20,2 (35 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>7,2 (48 %)</u>	<u>25 (13 %)</u>	<u>2,5 (25 %)</u>
Broccoli, crudi	3 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,4 (9 %)	<u>15 (8 %)</u>	0,5 (5 %)
Anacardi	<u>18,2 (32 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	10 (5 %)	<u>4 (40 %)</u>
Funghi, crudi	2,9 (5 %)	0 (0 %)	<u>1,9 (10 %)</u>	1 (7 %)	<u>18 (9 %)</u>	0,5 (5 %)
Noccioline	<u>26 (46 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6 (40 %)</u>	3,2 (2 %)	<u>4 (40 %)</u>
Fichi, essiccati	0,9 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>2,5 (17 %)</u>	4 (2 %)	0,9 (9 %)
Fiocchi d'avena	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>3,8 (25 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>3 (30 %)</u>
Crusca d'avena	<u>17,3 (30 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,4 (36 %)</u>	0 (0 %)	<u>3,1 (31 %)</u>
Formaggio a pasta dura e semidura	<u>27,2 (48 %)</u>	<u>2,3 (76 %)</u>	1 (5 %)	0,4 (3 %)	<u>15 (8 %)</u>	<u>4,2 (42 %)</u>
Semola di grano duro, secca	12,6 (22 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,1 (7 %)	5,1 (3 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Nocciole	15,2 (27 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>3,6 (24 %)</u>	6,5 (3 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Miglio, grano pelato	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,9 (46 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Fiocchi di miglio, integrali	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>9 (60 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>1,8 (18 %)</u>
Uovo, cotto	13,2 (23 %)	<u>5,4 (180 %)</u>	<u>3,1 (16 %)</u>	1,9 (13 %)	<u>34 (17 %)</u>	1,6 (16 %)
Ricotta, naturale	12,7 (22 %)	1 (33 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	<u>20 (10 %)</u>	0,4 (4 %)

RDA-1: **57 g** per persona (m) tra 19 e 50 anni
RDA-2: **3 µg** per persona (w/m) più di 15 anni

RDA-3: **20 µg** per persone (w/m) più di 15 anni
RDA-4: **15 mg** per persone (w) tra 10 e 50 anni

RDA-5: **200 µg** per person (w/m) tra 13 e 50 anni
RDA-6: **10 mg** per person (m) più di 15 anni

Alimenti	Proteine g / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-3)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-4)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-5)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-6)
Yogurt, naturale	4 (7 %)	0,5 (17 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	16 (8 %)	0,4 (4 %)
Cacao in polvere	19,8 (35 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	12 (80 %)	2,8 (1 %)	5,7 (57 %)
Succo di carota	0,7 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,5 (3 %)	15 (8 %)	0,1 (1 %)
Ceci, secchi	18,6 (33 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5,5 (37 %)	0,6 (0 %)	2,4 (24 %)
Sale da tavola con iodio (e fluoro)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (2 %)	2500 (1250 %)	0 (0 %)
Semi di zucca	32,6 (57 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,1 (61 %)	12 (6 %)	8,2 (82 %)
Semi di lino	17,9 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6,3 (42 %)	10 (5 %)	4,3 (43 %)
Lenticchie, intere, secche	24,4 (43 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	8 (53 %)	0,7 (0 %)	3,6 (36 %)
Mandorle	21,2 (37 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4,8 (32 %)	2 (1 %)	6 (60 %)
Bietola, cruda	2,1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2,3 (15 %)	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Melassa, sciroppo di melassa	1,2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,2 (61 %)	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Spugnola, cruda	1,7 (3 %)	0 (0 %)	3,1 (16 %)	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Noci del Brasile	16,6 (29 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3,1 (21 %)	2,5 (1 %)	4,3 (43 %)
Prezzemolo, crudo	3,9 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5,9 (39 %)	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Menta, cruda	3,8 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,5 (63 %)	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Finferli, crudi	1,6 (3 %)	0 (0 %)	2,1 (11 %)	6,5 (43 %)	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Prugna, essiccata	2,5 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	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	Proteine g / 100 g (% di RDA-1)	Vitamina B12 µg / 100 g (% di RDA-2)	Vitamina D µg / 100 g (% di RDA-3)	Ferro mg / 100 g (% di RDA-4)	Iodio µg / 100 g (% di RDA-5)	Zinco mg / 100 g (% di RDA-6)
Funghi, crudi	2,4 (4 %)	0 (0 %)	2,6 (13 %)	2,4 (16 %)	8,6 (4 %)	0,8 (8 %)
Pinoli	31,6 (55 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7,8 (52 %)	0,2 (0 %)	9 (90 %)
Pistacchi	20,3 (36 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7 (47 %)	11 (6 %)	3,3 (33 %)
Formaggio, magro	10,8 (19 %)	0,38 (13 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (14 %)	0,5 (5 %)
Farina di segale integrale	8,5 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (27 %)	4,6 (2 %)	3,7 (37 %)
Rucola, cruda	2,6 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,5 (10 %)	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Cioccolato (amaro)	5,2 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6,6 (44 %)	2,3 (1 %)	2,2 (22 %)
Semi di sesamo, non sbucciati	17,7 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	8,6 (57 %)	10 (5 %)	8,5 (85 %)
Semi di soia essiccati	38,2 (67 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6,6 (44 %)	6,3 (3 %)	4,2 (42 %)
Farina di soia grassa	45,2 (79 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	12 (80 %)	0,5 (0 %)	4,9 (49 %)
Semi di girasole	21,3 (37 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5 (33 %)	5 (3 %)	5,8 (58 %)
Spinaci, crudi	2,7 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2,7 (18 %)	12 (6 %)	0,6 (6 %)
Funghi porcini, crudi	3,6 (6 %)	0 (0 %)	3,1 (16 %)	1 (7 %)	3,6 (2 %)	1,5 (15 %)
Pasta senza uovo, integrale, secca	13,4 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3,9 (26 %)	2 (1 %)	3 (30 %)
Tofu	8,1 (14 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5,4 (36 %)	10 (5 %)	0,8 (8 %)
Latte intero pastorizzato	3,3 (6 %)	0,12 (4 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	10 (5 %)	0,4 (4 %)
Noci	15,9 (28 %)	0,1 (3 %)	0 (0 %)	3 (20 %)	2 (1 %)	4 (40 %)
Cocomero, crudo	0,5 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (1 %)	10 (5 %)	0,1 (1 %)
Formaggio a pasta molle (media)	19,3 (34 %)	1,5 (50 %)	0,4 (2 %)	0,2 (1 %)	17 (9 %)	2,2 (22 %)
Germi di grano	25 (44 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7,6 (51 %)	0,2 (0 %)	17 (170 %)
Crusca di grano	14,9 (26 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	16 (107 %)	3,1 (2 %)	9,4 (94 %)
Farina di grano tenero integrale	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (27 %)	2,5 (1 %)	2,7 (27 %)
Taccole, crude	4 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (13 %)	4 (2 %)	4,1 (41 %)

Fonti:

Valori nutritivi:

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