

Vegaanin painonpudottajan esimerkkipäivä

Painonpudotustavoitetta tukemaan pidetään lievä kalorivaje (noin 500 kcal vähemmän kuin kulutustarve). Tällöin päivittäinen energia on suunnilleen 1600–1800 kcal.

Proteiinia suositellaan saamaan n. 10–20 % energiasta, eli noin 60–70 g/vrk.

Lisäksi suositellaan vähintään 25 g kuituavuorokaudessa ja pääasiallisesti pehmeitä, kasvipohjaisia rasvoja.

Vegaaninen ruokavalio (oikein koostettuna) sisältää luonnostaan runsaasti kuitua ja hyviä rasvoja.

Seuraavassa esimerkkipäivän ateriat on koottu täysjyväviljasta, palkokasveista, soijavalmisteista, pähkinöistä ja siemenistä niin, että niissä on riittävästi proteiinia, kuitua ja hyviä rasvoja.

Aamupala

- 1 dl kaurahiutaleita (noin 35 g) keitettynä kasvimaitoon (esim. 2 dl maustamatonta soijamaitoa)
- 1 rkl pellavansiemeniä (rouhittuna)
- 1 rkl pähkinä- tai siemenrouhetta (esim. saksanpähkinää tai mantelirouhetta, ~15 g)
- 1 hedelmä

Välipala

- 150 g maustamatonta soijajogurttia
- 1 dl marjoja (esim. mustikoita tai kotimaisia vadelmia)
- 1 rkl pähkinä- tai siemenrouhetta (esim. mantelit/aurionkukansiemenet)

Lounas

- 100 g paistettua tofua (täysjyväsoijavalmiste, noin 10 g proteiinia)
- 1 dl täysjyväriisiä (keitettynä, noin 130 g)
- 1 dl keitettyjä kikherneitä (~60 g)
- n. 2 dl salaattivihanneksia (esim. tomaatteja, kurkkua, paprikaa, pinaattia)
- 1 rkl oliiviöljyä (esim. salaattikastikkeeksi)

Päivällinen

- 40 g soijarouhetta (kypsennettynä)
- 1 dl keitettyä mustapapuja
- 1 dl täysjyväriisiä (keitettynä)
- n. 2 dl kasviksia (esim. paprikaa, kesäkurpitsaa, sipulia, valkosipulia)
- mausteita (chiliä, juustokuminaa, pippuria)

Iltapala

- 150 g maustamatonta soijajogurttia
- 1 hedelmä

Yhteensä esimerkkiruokavalio on noin 1700 kcal ja siinä on yli 60 g proteiinia sekä runsaasti kuitua ja pehmeitä rasvoja.

Tämä tukee kevyttä päivittäistä liikuntaa (kuten koiran kanssa kävelyä ja ryhmäliikuntaa) sekä maltillista painonpudotusta pidempään vakaasti.

Proteiinin lähteinä toimivat tofu, pavut, soijatuotteet ja pähkinät, ja kuitua saadaan täysjyväviljasta, palkokasveista, marjoista sekä kasviksista