



In un'alimentazione prevalentemente o totalmente vegetale è possibile ottenere tutti i macro e micro nutrienti di cui abbiamo bisogno in quantità adeguata, eccezion fatta solo ed esclusivamente per la vitamina B12 che, sebbene siano sempre più diffusi gli alimenti vegetali addizionati, nella maggior parte dei casi è meglio integrare con integratori alimentari.

NB: la B12 è di origine batterica, si può trovare in alcune alghe, certi vegetali fermentati, alcuni funghi e spezie contaminate, ma le quantità sono comunque esigue.

Tuttavia, ci sono degli aspetti a cui bisogna prestare un minimo di attenzione in più se si sceglie di limitare o eliminare del tutto gli alimenti animali.

Col servizio “piano più vegetale” ti indicherò quantità personalizzate, metodi, strategie e ricetta per assicurarti un ottimale apporto nutrizionale ma ti rivelò già i principali punti che vanno assolutamente considerati.

Ecco i nutrienti critici più discussi e alimenti che ne contengono discrete quantità:

- **PROTEINE**: spesso le proteine vegetali sono accusate di mancare di completezza; in realtà c'è un'ottima complementarietà tra le fonti vegetali, per cui basta assicurarsi di assumere quotidianamente una certa varietà di alimenti → legumi e derivati (tra cui tutti i prodotti di soia), frutta secca oleosa e derivati, cereali integrali, muscolo di grano e pseudocereali, sostituti vegetali della carne;
- **FERRO**: nei vegetali c'è il ferro non-eme, che risulta meno assorbibile rispetto a quello animale, ma questo aspetto è ovviabile inserendo nel pasto la vitamina C (agrumi e derivati); tuttavia nei vegetali è così rappresentato che difficilmente si va in carenza → semi, verdure a foglia verde, legumi, cereali integrali, frutta secca;
- **OMEGA 3**: poco pesce? Possiamo trovare i precursori che sappiamo trasformare in → noci, semi di chia, semi di lino, olio di lino, alghe e integratori algali;
- **CALCIO**: quello vegetale è persino più assorbibile di quello dei latticini → rucola, crocifere (cavolo, cavolfiore, cavolo nero, broccoli...), carciofi, sesamo, mandorle, cime di rapa, agretti, fichi secchi, kiwi, soia e derivati, acqua;
- **VITAMINA D**: il 90% del fabbisogno è soddisfatto dall'esposizione solare, la troviamo in alcuni funghi e integratori di funghi, anche chi mangia prodotti animali è spesso carente.

Tutta la popolazione dovrebbe derivare la maggior parte dei nutrienti dai vegetali e le sostanze nutritive derivano principalmente da terreno, atmosfera, acqua, batteri, miceti, protisti e piante. Gli animali, essendo negli scalini più alti della catena alimentare agiscono come “trasformatori” di quello che già era presente negli altri organismi. Perciò, quasi tutto ciò che ci trova negli animali riusciamo a reperirlo dai vegetali.