



Rozdział 1. Wstęp

1. Rodzaje diet wegetariańskich
2. Jak szukać rzetelnych informacji
3. Weganizm a zdrowie

Rozdział 2. Makroskładniki a dieta wegańska

1. Białko
2. Tłuszcze
3. Węglowodany

Rozdział 3. Mikroskładniki a dieta wegańska

1. Witamina B₁₂ (kobalamina)
2. Witamina A
3. Witamina B₂
4. Kwas foliowy
5. Wapń
6. Żelazo
7. Cynk
8. Selen
9. Jod

Rozdział 4. Związki antyodżywcze w diecie roślinnej

1. Kwas fitynowy
2. Szczawiany
3. Polifenole
4. Izoflawony
5. Glukozynolany
6. Lektyny
7. Saponiny
8. Inhibitory proteaz (trypsyny i chymotrypsyny)

Rozdział 5. Bilansowanie diety roślinnej

1. Dieta dla osób zdrowych dorosłych
2. Jak zacząć wdrażać dietę roślinną, jeżeli dotąd jadłeś mięso, jaja oraz nabiał?
3. Dieta wegańska w czasie ciąży
4. Dieta wegańska podczas laktacji
5. Dieta dla niemowląt i małych dzieci
6. Bilansowanie diety roślinnej dla seniorów
7. Bilansowanie diety osób aktywnych fizycznie
8. Bilansowanie diety dla odchudzających się
9. Bilansowanie diety dla osób, które chciałyby przytyć

Rozdział 6. Najczęstsze problemy związane z wdrażaniem diety roślinnej

1. Kontrowersje związane z soją
2. Zespół jelita drażliwego
3. Bezpieczeństwo żywności
4. Kupowanie żywności przetworzonej – produkty o wyższej i niższej wartości
5. Porady przydatne w kuchni
6. Jak czytać etykiety produktów spożywczych
7. Jedzenie w podróży
8. Suplementacja

Rozdział 7. Surowa dieta wegańska (*raw vegan diet*)

Rozdział 8. Diety roślinne w praktyce – przykładowy jadłospis

1. Przykładowy jadłospis dla weganki (1800 kcal)
2. Przykładowy jadłospis dla osoby po 60. roku życia (2000 kcal)
3. Przykładowy jadłospis dla weganina (2400 kcal)
4. Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie redukującej (1600 kcal)
5. Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie surowej (2000 kcal)
6. Przykładowy jadłospis dla osoby aktywnej fizycznie (3000 kcal)
7. Przykładowy jadłospis dla osoby na diecie low FODMAP (1800 kcal)
8. Przykładowy jadłospis dla kobiety w ciąży (2300 kcal)
9. Przykładowy jadłospis dla matki karmiącej (2700 kcal)
10. Przykładowy jadłospis dla niemowlaka (700 kcal)
11. Przykładowy jadłospis dla dziecka w wieku 1–3 lata (1000 kcal)