



Diete Vegetariane

La dieta

Generalmente si crede che nelle diete vegetariane siano esclusi tutti gli alimenti di origine animale e sia consentito mangiare solo i vegetali. In realtà, nella grande famiglia del vegetarianesimo si possono far rientrare diversi modelli alimentari:

Dieta latte-ovo-vegetariana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne e pesce (e derivati)
derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele	

Dieta latte-vegetariana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne e pesce (e derivati)
derivati degli animali come latte, formaggi e miele	Uova e derivati

Dieta ovo-vegetariana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne e pesce (e derivati)
derivati degli animali come uova e miele	latte e derivati



Dieta pesco-vegetariana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne (e derivati)
derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele	
pesce	

Dieta vegana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne e pesce (e derivati)
	derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele

Dieta crudista

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
frutta e verdure crude	carne e pesce (e derivati)
	derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele
	alimenti vegetali, cotti

Dieta fruttariana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
frutta, semi oleosi e semi germogliati	carne e pesce (e derivati)
	derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele



	ortaggi non classificabili come frutta dal punto di vista botanico
	cereali e legumi

Dieta vegana

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
alimenti vegetali da coltivazioni biologiche o biodinamiche (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)	carne e pesce (e derivati)
	derivati degli animali come uova, latte, formaggi e miele
	alimenti vegetali non da coltivazioni biologiche o biodinamiche (cereali, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, semi oleosi, ecc.)

Le quantità di alimenti raccomandate ad ogni persona vanno stabilite dal nutrizionista e calcolate in base allo stato generale di salute e allo stato nutrizionale di ogni persona.

Consigli comportamentali

Abbandonare del tutto gli alimenti di provenienza animale, significa rinunciare a ferro, zinco, acidi grassi omega-3 (pesci) e alla vitamina B12 (carni). E queste rinunce si ripercuotono soprattutto sulla struttura e le funzioni del tessuto nervoso, ma non solo.

Anche la vitamina D e il calcio sono alquanto carenti, specie nelle diete dei vegani, così tanto da intaccare la densità minerale ossea delle persone che vivono in comunità che hanno scelto il vegetarianesimo come religione e lo impongono ai familiari grandi e piccini.

È da valutare con un nutrizionista l'eventuale carenza e dunque l'integrazione.