**Dieta wege - zdrowo i bez mięsa**

**Mięso, choć na dobre zadomowione w naszej diecie, nie zawsze jest właściwym składnikiem naszego jadłospisu. Białko zwierzęce, choć smaczne i budujące nasze tkanki, nie jest niezbędne. W szczególności jeśli dieta wege, którą prowadzimy, składa się z pożywnych strączków bogatych w zdrowe składniki.**

**Wege znaczy smacznie!**

Posiłki jarskie, choć eliminujące mięso, pozwalają cieszyć się bogactwem smaku warzyw i owoców oraz pobudzają kucharzy do kreatywnej zabawy w kuchni. [Dieta wege](http://fit-chief.pl/diety/dieta-wege) często czerpie z menu bliskiego wschodu - chrupiący falafel, pyszny hummus i wyrazista zupa z soczewicy to tylko kilka propozycji, na które decydują się wegetarianie. Co ciekawe, piramida żywieniowa osób nie spożywających mięsa nie wymaga dużej modyfikacji. Białko można z łatwością zastąpić produktami mleczarskimi i wspierać pożywnym grochem, soczewicą lub ciecierzycą.

**Dieta wege - jak ją prowadzić?**

Jeśli liczysz na świetne rezultaty zdrowotne wynikające z prowadzenia takiego trybu życia, pamiętaj o tym, aby każdego dnia towarzyszyły Ci warzywa i owoce. W **diecie wege** przynajmniej 80 gram powinno zawitać na talerzu w możliwie nieprzetworzonej formie. Wybierając produkty zbożowe, dbaj o to, aby były wytworzone z pełnego ziarna i wspierały pracę układu trawiennego. Nie zapominaj o tym, że wzmożone spożycie warzyw to duża zawartość błonnika w diecie. Możliwe zaparcia i niestrawność wyeliminujesz jeśli każdemu posiłkowi będzie towarzyszyła woda lub herbata ziołowa.