

Lista de alimentos e respetivos nutrientes

Alimentos ricos em proteína:

feijão de soja, grão-de-bico, feijão vermelho, feijão azuki, tofu, lentilhas, amêndoa, nozes e sementes, trigo

Alimentos ricos em cálcio: feijão preto, grão de bico, feijão de soja, feijão pinto, tofu, caju, amêndoa, sementes de sésamo, melão, vegetais de folha verde escura, avelãs, sementes de girassol, alcachofras

Alimentos ricos em magnésio: abóbora e sementes de abóbora, farelo, amêndoas, sementes de sésamo, nozes e sementes, amendoins, millet, grãos, figo seco, melão, feijão frade

Alimentos ricos em ferro:

fruta desidratada, melão, grão de bico, feijão frade, feijão pinto, sementes de sésamo, sumo de ameixa, vegetais de folha verde escura

Alimentos ricos em zinco:

nozes do brasil, farelo, amêndoas, noz, lentilhas, fava, feijão frade, grão de bico, caju, nozes pecan, farinha integral de trigo, milho, espinafre, espargos

Alimentos ricos em iodo:

algas, sal marinho ionizado, vegetais de folha verde escura

Alimento ricos em minerais e enzimas:

miso, sumos de fruta, cevada verde, erva de trigo, papaia, algas, citrinos, sumo de tomate

Alimentos ricos em vitamina B-12:

erva de trigo, cevada verde, spirulina, clorela

Vitamina D:

alfafa, clorela, algas. feno grego, sementes de girassol, coco, papaia

Óleos essenciais:

sementes de linhaça / óleo, azeitonas / azeite

Outros óleos naturais:

nozes e sementes, abacates, grãos integrais

Ervas

salsa, tempero de ervas, infusões, alho, cebola

Fonte: <http://sociedadevegan.com/nutrientes-alimentos-contem/>