

Dieta Vegana

Tutto ciò che serve per
diventare vegani



**Dieta vegana: tutto
ciò che ti serve per
diventare vegani**

John Rawlins

Indice

[Come diventare vegani: guida e migliori consigli](#)

[Di cosa si nutrono e non i vegani?](#)

[Perchè cambiare vita e diventare vegani?](#)

[Diventare vegani: errori da non fare per non compromettere i risultati](#)

[Alimentazione vegana corretta, ecco qual'è](#)

[Come diventare vegani in 5 semplici mosse](#)

[Quali sono i pro e i contro di una dieta vegana?](#)

[6 importanti motivi per diventare vegano](#)

[Dieta vegan: 5 ricette facili per iniziare](#)

[Pro e contro la dieta vegana](#)

Come diventare vegani: guida e migliori consigli

Che vi piace la verdura o la carne non fa differenza diventare ufficialmente vegani è piuttosto complicato: vediamo insieme tutti i consigli per iniziare a seguire uno stile di vita vegano nel miglior modo.

Moltissime persone in Italia si saranno sicuramente chieste nella loro vita, almeno una volta, come diventare vegani. Prima di iniziare ad adottare questo stile alimentare, tuttavia, bisogna

domandarsi il perchè.

Facendo questa scelta come accade per tantissime altre cose la vita di ognuno di voi cambierà sotto molti punti di vista, per questo prima di diventare vegani bisogna valutare molti parametri.

Cambiare stile di vita passando ad un'alimentazione diversa dal solito non è un gioco da ragazzi la parola chiave è **forza di volontà** soprattutto perché si dovranno eliminare certi alimenti ai quali dire addio non è facile.

Ma cosa significa dieta vegana e in particolar modo perché scegliere questo stile alimentare? Procediamo analizzando ogni singolo aspetto di tutto

ciò.

Di cosa si nutrono e non i vegani?

Diventare vegano non è per tutti bisogna capire il perché si vuole cambiare il proprio stile di vita alimentare. I vegani di solito tendono a nutrirsi di alimenti vegetali come cereali, legumi, alghe, semi oleosi, erbe, spezie, frutta ecc...

Diversamente da quanto accade con i vegetariani, **i vegani non fanno uso di cibi derivati animali come latte e uova in primis.** Così a primo impatto può sembrare un'alimentazione scarsa ma ai tempi d'oggi esistono per fortuna

tantissime alternative pronte da gustare.

Cotolette vegane, formaggi, affettati e molto altro ancora. Insomma, l'industria alimentare sotto questo punto di vista ha sicuramente fatto passi da gigante.

Perchè cambiare vita e diventare vegani?

Sinceramente parlando non c'è una motivazione ben precisa che porta un essere umano a cambiare stile di vita diventando così di punto in bianco vegano: ogni persona può avere una motivazione ben diversa dall'altra.

Spesso e volentieri la motivazione più reale è quella di non far soffrire alcun animale esistente.

Tenete sempre bene a mente che cambiando stile di vita alimentare andrete incontro a moltissime difficoltà, anche relazionali. Dire addio a molti alimenti che eravate abituati a mangiare non sarà semplice.

Diventare vegani: errori da non fare per non compromettere i risultati

E' possibile provare senza problemi la dieta vegetariana senza dover diventare per forza vegani, ovviamente bisogna seguire alla lettera dei mirati consigli così da non farsi prendere dalla paura, o nel peggior dei casi combinare disastri da cui uscire è difficile.

Un esempio pratico può essere un'abbuffata di carboidrati, dolci e non seguire la dieta. Il risultato invece di farvi stare meglio può essere distruttivo, sentirci privi di energie senza voler far nulla.

Se siete veramente decisi a diventare vegani, allora il vostro percorso inizia da qui, leggendo dei pratici consigli per diventare ufficialmente vegani senza troppi sforzi.

Alimentazione vegana corretta, ecco qual'è

Il principio fondamentale dovrà essere quello di alimentarsi nella maniera più corretta possibile senza saltare neanche un pasto.

Il fai da te è sconsigliato: prima di adottare uno stile alimentare vegano vi consigliamo di sentire il parere di un nutrizionista esperto. E' importante essere a conoscenza dei valori nutrizionali di ogni alimento e abbinarli

correttamente non a caso.

Ad esempio, durante la giornata si associano legumi e cereali da una grossa mano ad assimilare le proteine essenziali. Bisogna prima di tutto avere chiaro l'alfabeto della nutrizione solo dopo si potrà mettere in atto la dieta vegana.

Per iniziare la dieta senza cibarsi di uova, latticini e carne bisogna pianificare nel dettaglio un apposito **menu' settimanale vegano**. A primo impatto potrebbe risultare difficile, quindi meglio fare le cose con calma, pranzo, spuntini e cena passo per passo. Non fatevi prendere dal panico di

cambiare letteralmente le vostre abitudini a tavola. Se ad esempio la mattina a colazione siete abituati a mangiare latte e biscotti, a quest'ultimi preferite latte vegetale o semplicemente biscotti vegetali. Ovviamente il menu' settimanale non dovete programmarlo voi ma lo deve fare un vero esperto del settore.

Diventare vegani e vita sociale: l'errore più comune è quello di isolarsi

Far sapere al vostro ragazzo/a, amici o colleghi la scelta di diventare vegani potrebbe essere più complicato del

previsto. Prima di tutto armatevi di pazienza perché le domande che vi verranno fatte saranno molte, critiche e non solo. Il cambio di dieta non è già di suo semplice farlo per se' stessi e anche le osservazioni speciali di chi sta attorno sono molto difficili da buttar giù.

Il modo migliore per non farsi prendere dallo sconforto è quello di proseguire sulla propria strada se si è convinti di ciò che si sta facendo. Cercate di frequentare ristoranti che vendono alimenti vegani o fatevi amici vegani che vivono vicino a voi vedrete che la dieta da seguire sarà di gran lunga più semplice.

Come diventare vegani in 5 semplici mosse

Sostituzione dei cibi

Prima di tutto iniziate gradualmente cambiando gli alimenti che siete soliti a mangiare tutti i giorni con quelli di origine vegana. Ad esempio, vi piace la pasta e non ne potete fare a meno?

Nessun problema, sostituirla con del **seitan** così da iniziare a conoscere un nuovo mondo fatto di migliaia di gusti.

Informarsi

La dieta vegana è sempre più popolare nel mondo ma prima di metterla in pratica ovviamente bisogna informarsi per bene. Vi consigliamo la lettura di libri appositi che parlano sull'argomento, cercate di osservare in particolar modo le diverse ricette vegane così da entrare un po' in questo favoloso mondo e capire un po' come funziona.

Gli acquisti

Iniziate a dire addio a ristoranti classici e puntate maggiormente la vostra

attenzione in posti dove vendono appositamente prodotti per vegani. Anche i supermercati ormai vendono qualsiasi prodotto vegano: vedrete che rimarrete stupidi dai diversi prodotti disponibili all'acquisto.

Degustazioni

Prima di mettere in pratica la dieta vegana affidatevi agli alimenti vegani più semplici che ci siano in circolazione. Mangiate gli hamburger vegani o affettati vegetali. Il gusto inizialmente non vi piacerà, ma con il passare delle settimane pian piano inizierete ad abituarvi.

Le etichette

Se vi siete convinti una volta per tutte di diventare vegani, dovete imparare a dare uno sguardo all'etichetta di ogni alimento. Solo così capirete se l'alimento che avete preso di mira è un prodotto a prova di vegano oppure no.

Quali sono i pro e i contro di una dieta vegana?

Prima di entrare nel dettaglio è importante evidenziare che un'alimentazione di questo genere, vegana, dev'essere fatta con la giusta programmazione quindi come già detto è sempre meglio consultarsi con un esperto del settore, il fai da te' non è consigliato.

Chi svolge una dieta vegana rispetto a una dieta tradizionale dove si può

mangiare di tutto, ha il grosso vantaggio di tenere meglio a bada **il peso corporeo**. Mangiare cibi di origine vegetale, inoltre, **protegge il cuore**.

Senza contare di coloro che soffrono di una brutta malattia come il diabete, attuare la dieta vegana è importante: i grassi che vengono ingeriti mangiando carne spesso e volentieri creano complicazioni per quanto riguarda il corretto controllo della glicemia, mentre i grassi vegetali sono di tutt'altra pasta e non creano alcun tipo di problema all'organismo.

6 importanti motivi per diventare vegano

Sempre restando in tema dieta vegana: perchè cambiare stile di vita abbandonando la carne? Solo per voi abbiamo riassunto le 6 più efficaci motivazioni del perché puntare ad una dieta vegana.

Rispetto per il mondo animale

Sapete che decidendo di diventare per sempre vegani, solo voi eviterete nell'arco di tutto l'anno l'uccisione di migliaia di animali pronti a diventare cibo per gli essere umani? In molti tendono a diventare vegani proprio per l'elevato sfruttamento degli animali in questo senso. Ecco che diventare vegani allora è senz'altro il miglior modo per aiutare il genere animale.

Per la salute la dieta vegana è il massimo

Mangiare alimenti vegani è molto importante per la salute. Una dieta vegana è uno stile di vita sano. Molte

malattie è risaputo che si presentano per uno stile di vita alimentare scorretto.

Mangiare sano a base vegetale programmando il menu' settimanale nel dettaglio può essere un valido aiuto per l'organismo di ognuno di noi visto che si vanno ad introdurre sostanze importanti come le proteine, vitamine, minerali essenziali, antiossidanti, fibre ecc...

Per salvare il Pianeta

Mettere in pratica la dieta vegana è importante per salvare il pianeta Terra. Un fattore che non riguarda solo gli animali, ma anche il cambiamento climatico. Un vegano, per chi non lo sapesse, rispetto ad un onnivoro ha un

impatto di gran lunga minore sull'ambiente.

Diventare vegani è molto importante in ambito ambientale considerando che richiedete al piante un consumo minore di energia, acqua e via dicendo.

Per le persone

Non è mai troppo tardi per decidere di cambiare stile di vita. Un vegano da un valido aiuto per alimentare l'intero pianeta: alimentarsi con cibi vegani, consente una distribuzione migliore delle diverse risorse alimentari, in un pianeta dove ormai vivono milioni di persone che ogni giorno si nutrono in

maniera errata.

Mangiare vegano è il massimo

Siamo arrivati al mondo dove i miti vanno assolutamente sfatati per sempre: in molti sono convinti che la dieta alimentare di un vegano è povera, non è vero! In molti pensano che la dieta vegana sia povera sotto tutti i punti di vista, ma sappiate che è tutt'altro molto stuzzicante e deliziosa. Ci sono moltissime ricette vegane da far restare a bocca aperta chiunque. La parola sano non significa meno buono, questo è un concetto che va tenuto bene a mente.

Scegliete la dieta vegana per perdere peso e avere più energia

In molti scelgono di cambiare stile alimentare e passare a quello vegano per perdere chili in eccesso accumulati nell'organismo. E cosa non di poco conto: diversamente da moltissime diete che non servono a niente e danneggiano la salute, diventare vegani è davvero il modo più sano per restare tutto l'anno in forma, avendo anche l'energia giusta per affrontare l'intera giornata.

Dieta vegan: 5 ricette facili per iniziare

La dieta vegana è ricca di ricette per questo abbiamo deciso di proporre le migliori 5 ricette molto semplici per iniziare. A primo impatto cucinare senza uova, derivati animali e latte può rappresentare un vero e proprio problema che comunque svanisce con il passare del tempo. Le ricette che ora vedremo sono tutte consigliate da esperti e sono da provare almeno una volta, dalla colazione fino ad arrivare al

dessert.

Latte di mandorle

Una buona ricetta, una delle migliori.

Ingredienti:

- Un litro e mezzo di acqua;
- 1 cucchiaino e mezzo di vaniglia in polvere bio;
- 200 grammi di mandorle pelate

Prendete le mandorle e lasciatele ammorbidirle in una ciotola con dell'acqua all'interno per circa mezz'ora. Filtrate le mandorle e mettete l'acqua dell'ammollo in un boccale graduato, dove dovette aggiungere l'acqua dal

rubinetto fino ad arrivare a circa un litro e mezzo.

Affidandovi ad un un mixer frullate le mandorle versando poco alla volta l'acqua. Filtrate con un colino e dolcificate con un cucchiaino di vaniglia in polvere bio. Se avete intenzione di conservare il vostro latte di mandorle all'interno del frigorifero per un paio di giorni e non di più, portate il tutto ad ebollizione e lasciate sobbolire per circa 20 minuti.

Poi come ultimo passaggio lasciate raffreddare la bevanda da voi creata prima di versarla di una bottiglia di vetro ovviamente sterilizzata. Una super bevanda da gustare al primo mattino a

colazione con un po' di frutta essicata o cereali.

Zuppa di verdure fredda

Un'altra valida ricetta. La zuppa di verdura fredda è molto buona e fa benissimo all'organismo.

Gli ingredienti

- un pomodoro;
- una cipolla;
- 3 cucchiaini di prezzemolo fresco;
- uno spicco d'aglio;
- 400 grammi di cetrioli;
- 1 pizzico di sale;
- Un grosso cucchiaio di olio

extravergine di oliva;

- Aceto, minimo 2 cucchiaini.

Affidandovi ad un mixer da cucina iniziate con il frullare i cetrioli, cipolle, spicchi d'aglio, pomodori, olio extravergina e prezzemolo, dopo aver affettato al meglio tutti gli ortaggi descritti. A questo punto dovete lasciare riposare in frigorifero per circa 60 minuti e servite con delle noci tritate come condimento. Potete anche aggiungere peperoni affettati in maniera sottile o carote a vostro piacimento.

Insalata di farro

Se a tavola non potete fare a meno dell'insalata, allora questa terza ricetta fa proprio al caso vostro. Insalata di farro da provare assolutamente.

Ingredienti

- una cipolla tritata;
- un po' di sale;
- 300 grammi di chicci di farro o grano;
- 3 cucchiaini di olio extravergine;
- 2-3 cucchiaini di aceto balsamico;
- una meglia tagliata a fette sottili;
- Un cucchiaino di pepe nero e 60-70

grammi di uvetta.

Per fare l'insalata di farro dovete iniziare con il cuocere al meglio i chicchi di farro o grano in acqua con l'aggiunta di una bassa quantità di sale, fino a quando non risulteranno essere morbidi, proseguendo scoltate e risciacquate con acqua tiepida. Con l'olio extravergine di oliva condite per bene l'insalata, aggiungendo i pezzetti di mele, uvetta, cipolla tritata, aceto e pepe nero.

Mescolate. Lasciate insaporire per mezz'ora prima di servire a tavola ad amici o parenti.

Muffin alla banana

La banana è uno dei migliori frutti presenti in commercio. Un frutto molto ricercato in particolar modo per coloro che praticano attività fisica perché in grado di dare una grossa dose di energia.

Ingredienti per la ricetta muffin alla banana

- 1 cucchiaio di semi di lino;
- 140 ml di latte di mandorle;
- 2 banane medie;
- 1 un cucchiaio di vaniglia bio in polvere;

- 1 un cucchiaino di olio di burro vegetale;
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave - potete anche farne a meno;

Tutti gli ingredienti appena citati frullateli con un qualunque mixer prima di aggiungere:

- 100 grammi di avena e 100 grammi di farina di mandorle;
- 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci;
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio.

Preparazione

Frullate sempre con il mixer da cucina

tutti gli ingredienti prima di aggiungere all'impasto 1 cucchiaino di cacao in polvere. Ungente a dovere degli stampini per muffin, proseguendo non vi resta altro che versare tutto l'impasto in ognuno di essi cercando di riempirli quasi tutti infornando in forno ad una temperatura massima di 180 gradi per un arco di tempo stimato di mezz'ora fino a doratura.

Pro e Contro dieta vegana?

Benefici della dieta vegana

Quando la dieta vegana è programmata come si deve da un esperto del settore può avere sull'organismo di un essere umano benefici positivi al benessere generale.

Può provocare seri rischi se fatta male, come accade nella maggior parte dei casi.

Svantaggi della dieta vegana

I rischi di chi svolge una dieta vegana sono la carenza di energia. Come si sa, tutti i cibi vegani hanno un basso introito di **vitamina B12**.

Una delle peggiori conseguenze è l'anemia. **Zinco e calcio vengono forniti in livelli bassissimi e non sufficienti per il corpo umano.** In conclusione, le proteine vegetali non hanno **gli amminoacidi essenziali**.