**Dieta wege**

**Chcesz dowiedzieć się, jaki wpływ na zdrowie może mieć <strong>dieta wege</strong>, a także czym zastąpić mięso w codziennej diecie? Jeśli tak, to serdecznie zapraszamy do przeczytania naszego wpisu!**

**Dieta wege - jaki wpływ ma na nasze zdrowie?**

Wielu ludzi nie wyobraża sobie swojej codziennej diety bez mięsa. Od kilku lat sytuacja ta jednak zaczyna się stopniowo zmieniać i coraz więcej osób rezygnuje z niego na rzecz diety roślinnej. Powodów tej zmiany może być naprawdę wiele, od kwestii zdrowotnych, przez kulturowe, aż po kwestie ekologiczne. Najczęstszym argumentem, dla którego ludzie rezygnują z mięsa jest oczywiście zdrowie. Uważa się bowiem, że [dieta wege](https://bedietcatering.pl/alternatywa-dla-miesa-dieta-wege/) wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, opóźnia procesy starzenia, a także zmniejsza ryzyko zachorowalności na nowotwory czy cukrzycę. W dzisiejszym wpisie podpowiemy Wam, jak zastąpić mięso w codziennej diecie, a także zwrócimy Wam uwagę na kilka istotnych kwestii podczas stosowania tej diety. Serdecznie zapraszamy!

**Czym można zastąpić mięso w codziennej diecie?**

Stojąc przed wyborem *diety wege* i zrezygnowania z jedzenia mięsa wiele ludzi ma obawy związane z tym, że nie będą w stanie dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do jego prawidłowego rozwoju. Obecnie w sklepach znajduje się jednak wiele produktów, które z powodzeniem mogą zastąpić nam mięso. Bardzo często mają one podobny smak czy konsystencje, dzięki czemu dużo łatwiej nam stopniowo przejść na dietę roślinną i wprowadzić zdrowe nawyki do naszego życia. Produkty te są bardzo dobrze zbilansowane i posiadają wszystkie niezbędne składniki potrzebne w naszej codziennej diecie, dzięki czemu bez obaw możemy wykluczyć z niej mięso.

**O czym należy pamiętać stosując dietę wege?**

**Dieta wege** powinna być przede wszystkim różnorodna, a także powinna być bogata we wszystkie potrzebne wartości odżywcze. Przed zrezygnowaniem z jedzenia mięsa warto poddać się badaniom kontrolnym i skonsultować naszą decyzję z lekarzem oraz dietetykiem, dzięki czemu będziemy mieć pewność, że dobrze skomponujemy swoją dietę i będzie mieć ona wyłącznie pozytywne skutki dla naszego zdrowia.