



Weganizm zakłada spożywanie produktów wyłącznie pochodzenia roślinnego. U podstawy piramidy żywieniowej wegan znajdują się produkty na bazie zbóż, takich jak: pszenica, ryż, żyto, proso, owies, oraz owoce i warzywa. Środkowy poziom piramidy stanowią rośliny strączkowe, orzechy, grzyby, rośliny oleiste (siemię lniane, słonecznik, sezam i pestki dyni) i glony morskie. W tej grupie można znaleźć również zamienniki mleka krowiego czy koziego, tj. mleko roślinne - najczęściej sojowe albo ryżowe, a także sera, który można zastąpić tofu (serem twarogowym otrzymywanym z mleka sojowego). Te produkty należy jeść z umiarem. Na szczycie piramidy znajdują się produkty, których spożycie należy ograniczyć (ale nie wykluczyć!), tj. cukier, miód (jeśli ktoś uznaje, że to nie jest produkt pochodzenia zwierzęcego) oraz kawa i herbata.

Ważny jest także sposób przygotowywania potraw. O ile to możliwe, najlepiej jeść produkty surowe. Dopuszczalne jest także gotowanie, ale należy pamiętać, że obróbka termiczna zmniejsza zawartość witamin i składników mineralnych w pożywieniu.