



Dieta wegetariańska (Specjalna - Sp.)

Zastosowanie diety. Zalecenia ogólne








Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy. Istnieje także mniej radykalna odmiana wegetarianizmu, tj. laktoowegetarianizm, w której dopuszcza się spożywanie jaj oraz nabiału. W diecie wegetariańskiej bardzo istotne jest, by pożywienie było odpowiednio zbilansowane i nie doszło do niedoborów składników odżywczych w organizmie. Czasem niezbędne jest zastosowanie suplementacji witaminowo-mineralnej. Dieta wegetariańska może być zdrowa pod warunkiem, że jest właściwie realizowana.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania
- należy ograniczyć smażenie
- potrawy powinny być świeżo przygotowane
- należy unikać produktów konserwowanych i przetworzonych



Produkty zalecane i przeciwwskazane

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | PRZECIWSKAZANE |
|--|---|--|---|
| Napoje  | woda mineralna niegazowana, herbata ziołowa owocowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne | mleko roślinne (sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe), woda gazowana | alkohole, napoje wysokosłodzone, mocna kawa |
| Pieczywo  | chleb razowy pełnoziarnisty, bułki razowe, pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, dyni, sezamu, pieczywo z otrębami, amarantusem | pieczywo jasne | pieczywo cukiernicze z dodatkiem większej ilości tłuszczu i cukru, pieczywo francuskie |
| Dodatki do pieczywa  | sery twarogowe, pleśniowe, jajka, miód, dżemy, masło | sery żółte i topione | szynka, wędliny, konserwy mięsne, parówki, podroby tj.: salceson, kiszka, paszтет |
| Zupy i sosy  | wszystkie na wywarach warzywnych np. jarzynowa, pomidorowa, żurek, ziemniaczana i owocowa, sosy: warzywne, grzybowe, sojowe, zagęszczone mąką razową | zupy rozdrobnione | rosoly i zupy na wywarach mięsnych i kostnych |
| Dodatki do zup  | kasza gryczana jęczmienna, pęczak, ryż dziki, brązowy, biały, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, makaron ryżowy, sojowy, gryczany | drobne kasze, makaron nitki z jasnej mąki | |
| Mięso, drób, ryby, wędliny  | | | wszystkie gatunki mięs tj.: drób, wieprzowina, dziczyzna, wołowina, baranina, konserwy mięsne, parówki, wędliny, podroby tj.: wątroba, flaki-żołądki, płuca, ryby i owoce morza |
| Potrawy bezmięsne i półmięsne  | budynie z kasz: gryczanej, jęczmiennej, risotto z warzywami grzybami i orzechami, kotlety sojowe z soczewicy i fasoli, knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami | budynie z drobnych kasz, placki ziemniaczane | wszystkie z dodatkiem mięsa np: krostki, bigos, fasolka po bretońsku, gulasz, kotlety schabowe, mięsa duszone i pieczone |



| | | | |
|--|---|---|--|
| Tłuszcze  | oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, z pestek winogron, dyni | olej rzepakowy | smalec, słonina, boczek, łój, margaryna twarda |
| Owoce  | jabłka, śliwki, gruszki, winogrona, brzoskwinie, morele, banany, kiwi, maliny, truskawki, wiśnie, borówki, porzeczki, agrest | mrożone, rozdrobnione owoce | owoce konserwowe z dużą zawartością cukru |
| Warzywa  | marchew, szpinak, koperek, seler, kapusta biała, włoska, grozdek zielony, fasolka szparagowa, cebula, dynia, kabaczek, cukinia, pomidor, papryka, pietruszka | rozdrobnione warzywa, surowe soki warzywne | warzywa marynowane solone, wysoko przetworzone |
| Desery  | budynie, kisiele z owocami, galaretki owocowe mleczne, musy owocowe | tarta owocowa | torty, batony, lody, chałwa, ciasta z większą zawartością tłuszczu |
| Przyprawy  | koperek, majeranek, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, bazylija, oregano, tymianek, kminek, ocet winny | musztarda, papryka słodka, pieprz ziółowy | ostre chili, papryka ostra, ocet spiryтусowy |

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.