

**ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA WEGETARIAŃSKA**

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.

Zalecane produkty dla wegetarian to nasiona roślin strączkowych, do których zalicza się groch, soję, fasolę, bób i soczewicę (jako dobre źródła białka), a także warzywa bogate w beta karoten oraz witaminę C.

Cennym źródłem wielu składników odżywczych są kiełki rozmaitych nasion, np. Brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy czy popularna wiosną rzeżucha. Można je dodawać do potraw, kanapek, surówek lub sałatek. Znakomicie uzupełniają w diecie witaminy i składniki mineralne oraz błonnik.

Istnieje mniej radykalna odmiana wegetarianizmu, czyli laktoowegetarianizm. W tej diecie dopuszcza się spożycie jaj oraz nabiału. Są one źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin A i D.

**Sposoby przygotowywania potraw**

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania. Smażenie należy ograniczyć. Potrawy powinny być świeżo przygotowane. Należy unikać produktów konserwowanych i przetworzonych.

**Zalety diety wegetariańskiej:**

- spożywanie produktów o niższej wartości kalorycznej a dużej wartości odżywczej,
- mała zawartość tłuszczów nasyconych i cholesterolu a duża zawartość Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych NNKT,
- duża zawartość węglowodanów złożonych w postaci produktów zbożowych nasion, orzechów, warzyw,
- duże spożycie warzyw i owoców bogatych w potas i witaminę C oraz błonnik pokarmowy co zapobiega zaparciom, chorobom jelita grubego, chorobom serca.

**Produkty dozwolone i przeciwwskazane**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	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.
<b>Pieczycwo</b>	Chleb razowy pełnoziarnisty, bułki razowe, pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, dyni, sezamu, pieczywo z otrębami, amarantusem.	Pieczycwo jasne.	Pieczycwo cukiernicze z dodatkiem większej ilości tłuszczu i cukru, pieczywo francuskie.

<b>Dodatki do pieczywa</b>	Sery twarogowe, pleśniowe, jajka, miód, dżemy, masło.	Sery żółte i topione.	Szynka, wędliny, konserwy mięsne, parówki, podroby tj.: salceson, kiszka, paszтет.
<b>Zupy i sosy</b>	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.
<b>Dodatki do zup</b>	Kasza gryczana jęczmienna, pęczak, ryż dziki, brązowy, biały, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, makaron ryżowy, sojowy, gryczany.	Drobne kasze, makaron nitki z jasnej mąki.	
<b>Potrawy bezmięsne i półmięsne</b>	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: krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, z pestek winogron, dyni.	Olej rzepakowy.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryna twarda.
<b>Owoce</b>	Jabłka, śliwki, gruszki, winogrona, brzoskwinie, morele, banany, kiwi, maliny, truskawki, wiśnie, borówki, porzeczki, agrest	Mrożone, rozdrobnione owoce	Owoce konserwowe z dużą zawartością cukru
<b>Warzywa</b>	Marchew, szpinak, koperek, seler, kapusta biała, włoska, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebula, dynia, kabaczek, cukinia, pomidor, papryka, pietruszka	Rozdrobnione warzywa, surowe soki warzywne.	Warzywa marynowane solone, wysoko przetworzone.
<b>Desery</b>	Budynie, kisiele z owocami, galaretki owocowe mleczne, musy owocowe.	Tarta owocowa	Torty, batony, lody, chałwa, ciasta z większą zawartością tłuszczu.
<b>Przyprawy</b>	Koperek, majeranek, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, bazylija, oregano, tymianek, kminek, ocet winny	Musztarda, papryka słodka, pieprz ziołowy	Ostre chili, papryka ostra, ocet spirytusowy

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik  
 źródło: Grzymiesławski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)