



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. laktoowovegetarianizm, 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, pasztet
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 bezmieśne i półmieśne 	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, 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, grostek 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, masy owocowe	tarta owocowa	torty, batony, lody, chałwa, ciasta z większą zawartością tłuszczu
Przyprawy 	koperek, majeranek, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, bazylia, oregano, tymianek, kminek, ocet winny	musztarda, papryka słodka, pieprz ziółowy	ostre chili, papryka ostra, ocet spiryтусowy

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.