

Nazwa diety	DIETA WEGETARIAŃSKA
Zastosowanie	• Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów: • którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.
Zalecenia dietetyczne	• dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, główna modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia; należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość tych produktów w diecie, gdyż są one źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • jeżeli pacjent spożywa ryby, wówczas ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (z wyłączeniem tłuszczu palmowego i kokosowego), • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek cukru i soli do potraw, • należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz naturalnych przypraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • gotowanie tradycyjne lub na parze,

	- duszenie bez wcześniejszego obsmażania, - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, - grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, - ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: - temperatura posiłków powinna być umiarkowana, - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, gotowane na wywarach roślinnych, - należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, - nie należy dodawać zasmażek do potraw, - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz przyprawiania naturalnymi przyprawami. - Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. - Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. - Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d

		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, - kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), - płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), - ryż brązowy, ryż czerwony, - potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami, - mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, - kukurydziana (w ograniczonych ilościach), - risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - ryż biały, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże, - warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.	

Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	• owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy), • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych, • hummus, • pasta tahini, • tofu, • kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy.	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	• orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	-	• wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krokiety z mięsem, • fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.
Ryby i przetwory rybne (według preferencji pacjenta)	Ewentualnie: • ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), • konserwy rybne (w ograniczonych	• ryby surowe, • ryby smażone.

	ilościach).	
Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane, - jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze), - jaja smażone.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - mozzarella, - feta, - serki homogenizowane naturalne, - camembert, - napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	- tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - sery topione, - tłusta śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, „masło kokosowe”, - masło klarowane, - olej kokosowy. - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta warzywne (np. z fasoli), - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladowe, - wyroby czekoladopodobne, - galaretki na żelatynie.
Napoje	- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe, - woda niegazowana, - herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe – słabe napary, - kawa zbożowa, - bawarka, - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące.

Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.
-------------------------	---	---