

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA WEGETARIAŃSKA Z WYŁĄCZENIEM MIĘSA

Wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia.

1. Staraj się jeść urozmaicone pożywienie i rozkładać je równomiernie w ciągu dnia (najlepiej 4-5 razy dziennie). Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce, białko (ryby i owoce morza, jaja, mleko i produkty mleczne, strączki: soja, soczewica, bób, groch, fasola, ciecierzycyca oraz produkty węglowodanowe, najlepiej pochodzące z produktów z pełnego ziarna (pełnoziarniste pieczywo, kasze: gryczana, jęczmienna, jęczmienna pęczak, pełnoziarnisty kuskus, bulgur, jaglana, owsiana, płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, jaglane, amarantus) oraz dodatek zdrowych tłuszczów: oleje roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, nasiona, pestki, orzechy, awokado. Pamiętaj, że niektóre oleje, takie jak np. olej lniany dodaje się tylko na surowo (nie wolno ich ogrzewać ani na nich smażyć, ponieważ przekształcają się wówczas w bardzo niekorzystne dla zdrowia utlenione formy, które mogą promować stany zapalne oraz procesy nowotworzenia).
2. Spożywaj minimum 400-800 g warzyw i owoców (świeże i mrożone) dziennie przez cały rok. Udział warzyw powinien być wyższy niż udział owoców w każdym posiłku (najlepsze proporcje to 2/3 udziału warzyw do 1/3 udziału owoców).
3. Spożywaj w ciągu dnia produkty zbożowe i inne produkty będących źródłem węglowodanów złożonych (najlepiej ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze).
4. Pamiętaj o zjedzeniu śniadania – najlepiej do godziny od momentu przebudzenia. Kolację zjedz na 2-3 godziny przed snem. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny.
5. Wybieraj oleje roślinne, najlepiej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Dobrym źródłem tłuszczów roślinnych będzie też awokado, pestki, nasiona i orzechy. Ważne, aby dostarczać do organizmu kwasów Omega 3 – ich dobrym źródłem są tłuste ryby morskie.
6. Ograniczaj spożycie potraw i produktów solonych oraz używanie soli kuchennej (maksymalnie jedna płaska łyżeczka dziennie, tj. 5g soli dziennie)
7. Jedz z umiarem produkty wędzone oraz grillowane w sposób tradycyjny.
8. Nie spożywaj źle przechowywanej żywności (np. w temperaturze pokojowej, czy też w wilgoci).
9. Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób. Zalecane techniki kulinarne, to gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu, grillowanie. Niezalecane techniki kulinarne, to smażenie, zwłaszcza w głębokim tłuszczu, we fryturze.
10. Nawadniaj się! Zalecane jest przyjmowanie 30-35ml płynów/kg masy ciała/ dzień.
11. Zapotrzebowanie na białko – powinno być określone indywidualnie przez lekarza i/lub dietetyka, ponieważ jego ilość w diecie zależy m.in. od stanu fizjologicznego, stanu zdrowia, występujących chorób, wieku, masy ciała i aktywności fizycznej. Dla zdrowych osób wynosi przeciętnie 1.0 – 1.2/kg masy ciała/dobę. Oznacza to, że dorosła osoba ważąca 70kg powinna spożyć każdego dnia minimum 70g białka.

ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ Z WYŁĄCZENIEM MIĘSA:

Grupa produktów	Produkt	Porcja	Zawartość białka w gramach
Mleko i produkty mleczne	Twaróg chudy	1 plaster 30g	8
	Twaróg półtłusty	1 plaster 30g	5
	Serek wiejski	1 opakowanie 200g	22
	Serek do smarowania typu „Almette”	1 łyżka 20g	1.5
	Jogurt naturalny	1 opakowanie 200g	10
	Jogurt „Skyr”	1 opakowanie 150g	18
	Mleko/maślanka/kefir naturalny	1 szklanka	8
	Ser mozzarella light	½ kulki 60g	12
Jaja	Jajo kurze, rozm. L	1 sztuka	7
	Soja	4 łyżki 60g	20.6

Strączki	Tofu	2 łyżki 40g	5
	Soczewica czerwona	4 łyżki 48g	12.2
	Soczewica zielona	4 łyżki 48g	11.6
	Ciecierzycza gotowana	1 szklanka 170g	10.7
	Ciecierzycza konserwowa	4 łyżki 80g	5
	Fasola biała gotowana	1 szklanka 170g	12.2
	Bób	1 garść 80g	5.7
	Groszek zielony	1 szklanka 150g	7.4
Produkty zbożowe (suche, przed ugotowaniem/obróbką termiczną)	Komosa ryżowa	4 łyżki 56g	8
	Amarantus	4 łyżki 48g	7
	Mąka pszenna	2 łyżki 30g	3.8
	Mąka ziemniaczana	2 łyżki 30g	0.2
	Makaron z roślin strączkowych	1 szklanka 80g	16
	Makaron	1 szklanka 80g	9
	Pieczycwo pszenne	2 kromki 70g	6
	Pieczycwo graham	2 kromki 70g	6
	Płatki owsiane górskie	3 łyżki 30 g	4
	Ryż	4 łyżki 40g	3
	Kasza kuskus	4 łyżki 52g	3.5
	Kasza gryczana	½ szklanki 83g	11.6
	Kasza jaglana	½ szklanki 93g	10.2
	Kasza pęczak	½ szklanki 90g	8.1
Ryby, owoce morza	Tuńczyk w oleju	100g	27.1
	Sardynki w sosie własnym	100g	21.5
	Filet z łososia	100g	20
	Śledź solony	100g	19.8
	Dorsz świeży	100g	16.5
	Krewetki tygrysie	60g (5 sztuk)	13.2
Orzechy/nasiona/pestki	Siemię lniane	2 łyżki 20g	6
	Migdały	1 łyżka 15g	3.6
	Orzechy włoskie/laskowe	1 garść 30g	5.2
	Nerkowce	1 garść 35g	6.4
	Sezam	1 łyżeczka 5g	1.4
	Nasiona słonecznika	1 łyżka 10g	2.9
	Pestki dyni	1 łyżka 10g	2.9
Inne	Napój sojowy	1 szklanka	9
	Płatki drożdżowe	1 łyżka 5g	1.4
	Masło orzechowe	1 łyżka 20g	2.6

Grupa produktów/posiłki	Zalecane – podstawa diety	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste/graham, płatki owsiane, musli bez cukru, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, komosa ryżowa, kasze zwłaszcza gryczana, pęczak.	Pieczywo pszenne, ryż biały,	Pieczywo cukiernicze, słodkie bułki, rogalce i ciasta francuskie
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%), sery białe (chudy i półtłusty), jogurty naturalne, kefir, maślanka, skyr, kvas, mozzarella light	Sery żółte o zmniejszonej zawartości tłuszczu, burrata, pełnotłusta mozzarella	Pełnotłuste mleko, śmietana, sery topione, sery żółte i twarogowe pełnotłuste, zabielać do kawy (śmietanka w proszku)
Zupy	Zupy na wywarach warzywnych		Zupy w proszku (instant/błyskawiczne), zupy zagęszczane, z zasmażką
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej lniany, olej z awokado, sojowy, olej rzepakowy	Masło	Tłuszcze zwierzęce typu łoż, słonina, smalec; Margaryny twarde w kostkach, olej palmowy, pełnotłusty majonez
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże, mrożone, suche nasiona roślin strączkowych, owoce konserwowe niesłodzone, kiszonki, ziemniaki gotowane	Owoce suszone, pieczone ziemniaki pieczone, frytki pieczone w piekarniku, placki ziemniaczane pieczone bez tłuszczu	Frytki smażone, placki ziemniaczane smażone tradycyjnie
Ciasta i desery	Galaretki bez cukru, sorbety bez cukru, budyń na mleku	Czekolada gorzka	Słodycze w formie ciastek, batoników, czekolada, ciasta, torty, kremy, bita śmietana, cukierki, żelki.
Orzechy i nasiona	Wszystkie rodzaje orzechów naturalnych, pestek i nasion	Orzeszki ziemne solone	Orzechy w czekoladzie, w polewie
Napoje	Woda, kawa naturalna, herbata czarna, herbaty owocowe i ziołowe bez cukru, kakao naturalne bez cukru	Kawa z mlekiem, soki owocowe,	Napoje słodzone, gazowane, napoje energetyzujące, alkohol, kawa ze śmietanką, napoje czekoladowe i kawowe dosładzane, kakao z cukrem
Sosy, przyprawy	Sosy na bazie jogurtu, zioła, przyprawy korzenne, pieprz naturalny, musztarda	Sosy na bazie oliwy, sosy na bazie majonezu light, sól (nie więcej niż 5g/dobę ze wszystkich produktów i z dosalania)	Sosy sałatkowe na bazie majonezu

Komponowanie posiłku.

W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa bądź owoc (z przewagą warzyw w ciągu całego dnia), a także źródła białka, węglowodanów oraz tłuszczów. Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie zasady Talerza Zdrowego Żywienia opracowane przez Narodowe Centrum Edukacji:



Przykładowy jadłospis jakościowy dla diety wegetariańskiej z wyłączeniem mięsa.

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z pastą z fasoli, jajkiem i roszponką. Papryka czerwona i ogórek zielony – słupki.

Jogurt naturalny.

II śniadanie:

Sałatka z burakiem, rukolą, cebulą, pomidorkami cherry i fetą light.

Grzanka z pieczywa typu graham.

Kiwi.

Obiad:

Pęczak z warzywami po meksykańsku (kasza pęczak, czerwona fasola, ciecierzycza, papryka, kukurydza, cukinia, oliwa z oliwek, koncentrat pomidorowy, przyprawy).

Podwieczorek:

Koktajl ze szpinaku, awokado i mandarynki. Porcja orzechów włoskich.

Kolacja:

Sałatka z krewetkami, świeżymi warzywami, sosem jogurtowo-ziołowym i grzankami z pieczywa pełnoziarnistego.

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka, Tom1, J. Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022r.
2. Współczesna dietoterapia, red. D. Włodarek, E. Lange, PZWL, 2023.
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024.
4. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2015.
5. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.