

Nazwa diety	Wegetariańska (P01/WE)	
Zastosowanie	Dieta wegetariańska zaleca się chorym przebywającym na leczeniu w szpitalach, którzy nie wymagają rygorystycznego żywienia dietetycznego ale wykluczają z diety produkty pochodzenia z mięsa zwierząt rzeźnych. W diecie mają zastosowanie ryby i produkty mleczne oraz jajka. Powinno ono spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma zabezpieczyć zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.	
Zalecenia dietetyczne	➤ Posiłki jedz regularnie, o stałych porach, posiłki powinny być małe objętościowo, ➤ Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i/lub owoce (z przewagą warzyw i owoców w postaci surowej, nieprzetworzonej), ➤ Głównym źródłem energii powinny być węglowodany złożone pochodzące z produktów razowych (pieczywo razowe, makaron razowy, ryż brązowy, płatki zbożowe, kasze) ➤ W każdym z głównych posiłków powinno się znajdować źródło białka, takie jak: jajka, rośliny strączkowe, tofu lub produkty mleczne, ➤ Sięgaj po produkty będące źródłem żelaza, takie jak: jajka, rośliny strączkowe, produkty zbożowe, orzechy, nasiona (dyni, słonecznika), warzywa liściaste, ➤ Aby zwiększyć przyswajalność żelaza – dodawaj do posiłków bogatych w żelazo źródła witaminy C (np. sok z cytryny, natka pietruszki), ➤ Kawę i herbatę pij między posiłkami (wypijane wraz z posiłkami mogą zmniejszać przyswajalność żelaza), ➤ Sięgaj po produkty będące źródłem cynku, takie jak: produkty zbożowe, sery, orzechy, rośliny strączkowe, ➤ W przypadku stosowania diety wegańskiej niezbędna będzie suplementacja witaminy B12, w przypadku stosowania diety wegetariańskiej witaminę B12 można dostarczyć wraz ze spożyciem jajek i produktów mlecznych (warto jednak sprawdzić poziom tej witaminy w organizmie i w razie niskiego poziomu włączyć jej suplementację), ➤ Zaleca się wdrożyć suplementację kwasów tłuszczowych omega-3 (ze względu na wykluczenie z diety ryb), ewentualnie można sięgać po inne źródła kwasów tłuszczowych omega-3, takie jak: oleje roślinne (olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy), orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona chia, awokado, ➤ Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu – pij minimum 1,5-2 litry wody.	
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	2200-2300
Wartość odżywcza	Białko	85-90 g
		15 %
	Tłuszcz	75-80 g
		30 %
	Węglowodany	310-320 g
		55 %
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste;

SEKCJA 2. JEDZENIE I PIJENIE

ul. Macieja Jakubowicza 4 tel. 12 406 12 25	➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; ➤ makarony drobne; ➤ ryż biały; ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); ➤ suchary.	➤ pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; ➤ pieczywo pełnoziarniste; ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ➤ makarony grube i pełnoziarniste; ➤ ryż brązowy, ryż czerwony; ➤ dania mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); ➤ gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); ➤ szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; ➤ pomidor bez skóry; ➤ ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ➤ surowe ogórki, papryka, kukurydza; ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ kiszona kapusta; ➤ grzyby; ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji);	➤ owoce niedojrzałe; ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);

	➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	➤ owoce w syropach cukrowych; ➤ owoce kandyzowane; ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone; ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane (w ograniczonych ilościach).	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	➤ całe nasiona, pestki, orzechy; ➤ „masło orzechowe”; ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	-	➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; ➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; ➤ pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar; ➤ konserwy, ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; ➤ chude gatunki kielbas; ➤ galaretki drobiowe.
Ryby i przetwory rybne	-	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne;

		➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). ➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby wędzone; ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko; ➤ gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; ➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste; ➤ mleko skondensowane; ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; ➤ sery podpuszczkowe; ➤ tłuste sery dojrzewające; ➤ śmietana.
Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, podgarle, skóry z drobiu, ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ majonez; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźalnica; ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); ➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru);	➤ słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie; ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne; ➤ desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.

	➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone; ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	
Napoje	➤ woda niegazowana; ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; ➤ napary owocowe; ➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); ➤ bawarka; ➤ kakao naturalne;) ➤ soki warzywne; ➤ soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	➤ woda gazowana; ➤ napoje gazowane; ➤ napoje wysokosłodzone; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ mocne napary kawy i herbaty; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; ➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ musztarda, keczup, ocet; ➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.