

## Dieta Wegetariańska

### Zastosowanie i Cel Diety:

Na życzenie pacjenta RCO zapewnia dietę wegetariańską, wegańską.

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 kielki rozmaitych nasion, np. brokułu, 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 laktoowo-wegetarianizm. 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 konserwowych i przetworzonych.

### ZALETY DIETY WEGETARIAŃSKIEJ:

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

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach, przeciwwskazane dieta wegetariańska

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata ziołowa owocowa, soki owocowo warzywne, napoje mlecznoowocowe 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, paszтет
Zupy i sosy	wszystkie na wywarach warzywnych np. jarzynowa, pomidorowa, żurek, ziemniaczana i owocowa, sosy: warzywne, grzybowe, sojowe, zagęszczane mąką razową	zupy rozdrobnione	rosoły 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 bezmięsne i półmięsne	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: krockiety, 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, groszek 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, musy 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 ziołowy	ostre chili, papryka ostra, ocet spirytusowy