

Kod diety D04	DIETA WEGETARIAŃSKA
Zastosowanie	1. Dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty mięsne i rybne.
Zalecenia dietetyczne	1. Z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegetariańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2. Należy dążyć do zbilansowanej wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mleka i jego przetworów, jaj, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4. Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5. Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne - śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające- drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6. Każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7. W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału 8. Mleko i przetwory mleczne powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9. W każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem 10. Białka z grupy nasion roślin strączkowych; 11. Ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 12. Tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 13. Konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 14. Należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego - do 5 g/250 ml; 15. Dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegetariańskiej

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość; Stosowane techniki kulinarne: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. 4) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 3) wykluczyć dodatek do potraw zasmażek; 4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw;	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy produktów odżywczych	Produkty przeciwwskazane	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana,

	2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy 3) płatki kukurydziane i inne 4) słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	3) kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach) 4) pieczywo pełnoziarniste, 5) bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 6) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 7) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, 8) kukurydziana; 9) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 10) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al dente); 11) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach) 12) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski granicznych ilościach); 13) otreby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu	1) wszystkie warzywa mrożone, gotowane, świeże, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa kiszone; pieczone, warzywa kiszone 2) grzyby i pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszone.
Ziemniaki, bataty	1) Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) 2) Puree w proszku	1) ziemniaki, bataty: pieczone, gotowane,
Owoce i przetwory owocowe	1) Owoce w syropach cukrowych;	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;

	2) Owoce kandyzowane 3) Przetwory owocowe wysokosłodzone	2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).
Nasiona roślin strączkowych	1) Niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)	1) wszystkie nasiona strączkowe np. ciecierzycą, fasolą, bób; 2) groch, soja, soczewica, 3) pasty z nasion roślin strączkowych 4) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 5) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; 6) makaronyn z nasion roślin strączkowych (np. fasoli, grochu); 7) przetwory sojowe: tofu,
Nasiona, pestki, orzechy	1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) Pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).
Jaja i przetwory z jaj	1) jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu 2) Jaja smażone na tłuszczu zwierzęcym (np. słonina, skwarki)	1) Gotowane; 2) Jaja sadzone i jajecznica na paprze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) Omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu
Mięso i przetwory mięsne	1) Mięso i wszystkie przetwory mięsne	-
Ryby i przetwory rybne	1) Ryby i wszystkie przetwory rybne	-

Tłuszcze	1) Tłuszcze zwierzęce np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) Twarde margaryny 3) Masło, masło klarowane 4) Tłuszcz kokosowy, palmowy 5) Pasty kokosowe 6) frytura	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne np. rzepakowy oliwa z oliwek;
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego (np. Żelki) 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru - do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru - do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru - do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.
Napoje	1) Napoje wysokosłodzone; 2) Nektary owocowe 3) Wody smakowe z dodatkiem cukru 4) bawarka	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) kakao naturalne; 6) soki warzywne bez dodatku soli 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach) 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5g/250ml).
Przyprawy	1) Miód 2) Kostki rosółowe i esencje bulionowe 3) Gotowe bazy do zup i sosów 4) Gotowe sosy sałatkowe i dressingi	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);

	5) Przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej	3) płatki drożdżowe, pasta marmite; sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 5) sos sojowy (w ograniczonych ilościach)
--	---	---