

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania 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, zamienników mleka i jego przetworów, 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 stałych 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 tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA (algi morskie, suplementy z olejem z alg); 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętej tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>15) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>16) termin przydatności do spożycia;</p> <p>17) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>18) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>19) duszenie;</p> <p>20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;</p> <p>21) ograniczenie potraw smażonych; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	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	≤ 2000 mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</p> <p>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</p> <p>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>7) makarony, np.: razowy, gryczany,</p>	<p>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</p> <p>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p> <p>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe.</p>

	<p>orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>7) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	
Warzywa i przetwory warzywne	<p>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone;</p> <p>2) grzyby i pieczarki;</p> <p>3) owoce chlebowca;</p> <p>4) glony i wodorosty;</p> <p>5) warzywa kiszzone.</p>	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) musy owocowe;</p> <p>3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>2) owoce kandyzowane;</p> <p>3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób;</p> <p>2) pasty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;</p> <p>4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12;</p> <p>5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu);</p> <p>6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.</p>	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, paszety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	<p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</p> <p>2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego;</p> <p>3) „sery” z orzechów/nasion/pestek.</p>	<p>1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.;</p> <p>2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.</p>
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.

Mleko i przetwory	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂ bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) bawarka.

Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) płatki drożdżowe, pasta marmite; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.
------------------	--	---

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W DIECIE WEGAŃSKIEJ

Dzień 1

- Śniadanie - pudding chia z owocami i otrębami
- II śniadanie - owsiany deser
- Obiad - zupa z soczewicy
- Kolacja - sałatka z ziemniakami i ciecierzycą, papryką i pestkami dyni

Dzień 2

- Śniadanie - borówkowa owsianka
- II śniadanie - krem a la nutella z fasoli
- Obiad - cukinia faszerowana soczewicą i pomidorami
- Kolacja - tortilla z humusem i warzywami

Dzień 3

- Śniadanie - tofucznicza z warzywami
- II śniadanie - roladki z humusem i papryką
- Obiad - curry z ciecierzycą i ryżem
- Kolacja - grzanki z pomidorem i czosnkiem