



DIETA WEGETARIAŃSKA

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 kiełki 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 laktoowowegetarianizm. 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 konserwowanych i przetworzonych.








ZALETY DIETY WEGETARIAŃSKIEJ:

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



DIETA WEGETARIAŃSKA

ŻYWIENIE W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ:

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
<p>Napoje</p> 	woda mineralna niegazowana, herbata ziołowa owocowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne	mleko roślinne (sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe), woda gazowana	alkohole, napoje wysokosłodzone, mocna kawa
<p>Pieczywo</p> 	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
<p>Dodatki do pieczywa</p> 	sery twarogowe, pleśniowe, jajka, miód, dżemy, masło	sery żółte i topione	szynka, wędliny, konserwy mięsne, parówki, podroby tj.: salceson, kiszka, paszтет
<p>Zupy i sosy</p> 	wszystkie na wywarach warzywnych np. jarzynowa, pomidorowa, żurek, ziemniaczana i owocowa, sosy: warzywne, grzybowe, sojowe, zagęszczone mąką razową	zupy rozdrobnione	rosoły i zupy na wywarach mięsnych i kostnych
<p>Dodatki do zup</p> 	kasza gryczana jęczmienna, pęczak, ryż dziki, brązowy, biały, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, makaron ryżowy, sojowy, gryczany	drobne kasze, makaron nitki z jasnej mąki	
<p>Mięso, drób, ryby, wędliny</p> 			wszystkie gatunki mięs tj.: drób, wieprzowina, dziczyzna, wołowina, baranina, konserwy mięsne, parówki, wędliny, podroby tj.: wątroba, flaki-żołądki, płuca, ryby i owoce morza
<p>Potrawy bezmięsne i półmięsne</p> 	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: krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gulasz, kotlety schabowe, mięsa duszone i pieczone



DIETA WEGETARIAŃSKA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
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 ziółowy	ostre chili, papryka ostra, ocet spirytusowy