



Dieta Wegetariańska
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2069 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

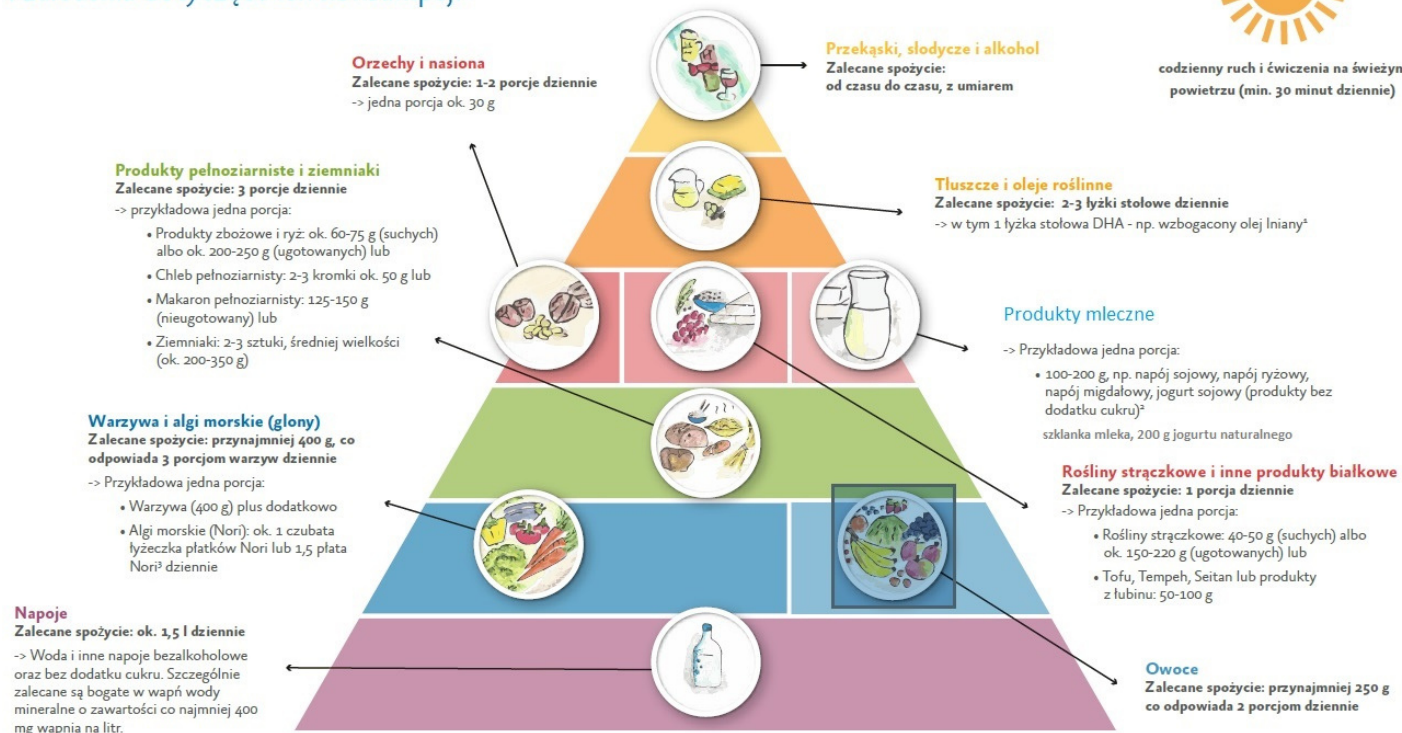
ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

WEGETARIAŃSKA PIRAMIDA ŻYWIENIA

Poszczególne grupy produktów spożywczych i zalecenia dotyczące ich konsumpcji



codzienny ruch i ćwiczenia na świeżym powietrzu (min. 30 minut dziennie)



Pozostałe dzienne zalecenia

- > suplementacja witaminy B-12
- > jodowana sól kuchenna lub sól morską wzbogaconą jodem (nieвелиka ilość)
- > w miesiącach z niskim nasłonecznieniem, między październikiem a marcem, suplementacja witaminy D

Przypisy:

- 1: zawartość DHA 1.000 mg/100 ml, zawartość EPA 500 mg/100 ml, w Polsce DHA znajdziesz głównie w suplementach z alg
- 2: najlepiej wzbogacone dodatkiem wapnia
- 3: obliczenia oparto na algach Nori o zawartości jodu między 5 a 15 mg / 100 g (płaty Nori lub płatki Nori)

Grafika na podstawie: S. Weder / C. Schaefer / M. Keller (2018): Die Geißener vegane Lebensmittelpyramide. In: Ernährungs Umschau 65(8): 134-143.
© Grafika: CC BY 4.0 - Fundacja Alberta Schweitzera

Dieta wegetariańska stanowi modyfikacja diety podstawowej, polega na eliminacji mięsa i jego przetworów. Powinna być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym, co pozwoli na zachowanie prawidłowego funkcjonowania organizmu, zdrowia oraz należynej masy ciała. Spożywaj minimum 400 g różnokolorowych warzyw i owoców, z czego większość powinny stanowić warzywa, każda ich dodatkowa porcja to korzyści dla zdrowia. 400 g warzyw i owoców to na przykład: 1 średni pomidor, 1 szklanka różyczek brokuła, garść fasolki szparagowe, 1 średnie jabłko. Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny być spożywane przy każdym głównym posiłku. Zalecane jest, aby ich spożycie nie było mniejsze niż 90 g na dzień. Unikaj przetworzonych produktów zbożowych tj. chleb pszenny, jasne bułki, płatki śniadaniowe, wybieraj produkty pełnoziarniste np. pieczywo razowe, graham, płatki owsiane górskie, makarony razowe, grube kasze np. gryczaną. Głównym źródłem białka na diecie wegetariańskiej są rośliny strączkowe, ziarna zbóż, pestki orzechy. Należy pamiętać, że nasiona roślin strączkowych wymagają co najmniej kilkugodzinnego moczenia- najlepiej zalewać je gorącą wodą, którą przed gotowaniem należy wylać i wymienić na nową.

W przypadku wegetarian dopuszcza się spożycie jaj, mleka i jego przetworów, które są źródłem pełnowartościowego białka. Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie- możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, bez dodatku cukru.

W diecie roślinnej, ciężko jest dostarczyć odpowiednią ilość pełnowartościowego białka, jednak poprzez odpowiednie łączenie produktów można uzupełnić aminokwasy. Białka komplementarne to dwa lub więcej białek, których skład aminokwasów egzogennych wzajemnie się uzupełnia np. białka produktów zbożowych i białka nasion roślin strączkowych- przykładem może być pieczywo pełnoziarniste i hummus.

Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie, zastąp ją ziołami. Nie dosalaj potraw, wybieraj produkty bez dodatku soli. Zamień słodkie napoje na wodę, nie dosładzaj kawy, herbaty. Wybieraj potrawy bez dodatku cukru. Zamiast słodczy jedź owoce, orzechy i nasiona. Staraj się jeść regularnie, unikaj podjadania. Ostatni posiłek zjedź 2-3 godziny przed snem. Staraj się być osobą aktywną na co dzień. Spaceruj-zrób dla zdrowia przynajmniej 7 tysięcy kroków dziennie. Eliminując mięso z diety, należy dodatkowo suplementować witaminę B12.

Kierownik Działu Żywienia
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pekola
mgr *Magdalena Gis-Pękata*



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Śniadaniowa gryczanka

Zjedz 1.25 porcji (460g).

Przepis na porcję (380g).

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 240 g (1 szklanka) | płatki gryczane - 45 g | gruszka - 65 g (0.5 sztuki) | cynamon mielony - 10 g | kakao 16%, proszek - 10 g (1 łyżka) | migdały, łuskane - 10 g (0.1 szklanki)

1. Do garnka włóż płatki gryczane, wlej mleko bądź napój roślinny.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Gryczankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, kakao, migdały i cynamon.

PONADTO

napój (woda, herbata, napar z ziół) - 240.0 g (1 szklanka)

waga - 700.0 g | energia - 537.5 kcal | białko - 22.0 g | tłuszcz - 15.0 g | węglow. og. - 86.6 g

II ŚNIADANIE

Koktajl mango, kiwi, banan

Wypij 0.75 porcji (210g).

Przepis na porcję (280g).

mango - 121.0 g (0.5 sztuki) | kiwi - 79.0 g (1 mała sztuka) | banan - 80.0 g (1 mała sztuka)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 210.1 g | energia - 156.4 kcal | białko - 1.6 g | tłuszcz - 0.7 g | węglow. og. - 37.8 g

OBIAD

Ciecierzycza w sosie curry

cieciorka (ciecierzyca) gotowana, bez soli - 200 g | cukinia - 112.5 g (0.5 małej sztuki) | mleko kokosowe, w puszcze - 75 g (5 łyżek) | woda - 50 g | groszek zielony, mrożony - 50 g | cebula - 30 g | sok ze świeżej cytryny - 12 g (z 0.25 cytryny) | curry w proszku - 4.5 g | czosnek - 3 g (1 mały ząbek) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | sól morską jodowaną - 0.5 g | pieprz biały - 0.5 g

1. Do dania użyj ugotowaną uprzednio ciecierzycę lub ciecierzycę z puszki.
2. Warzywa umyj i obierz.
3. W szerokim garnku, na tłuszczu, podduś pokrojoną w kostkę cebulę, cukinię oraz groszek.
4. Dodaj pokrojony czosnek i przyprawy.
5. Dodaj wodę, mleko kokosowe i doprowadź do wrzenia.
6. Gotuj, a kiedy warzywa będą półmiękkie, dodaj ciecierzycę. Przykryj i gotuj do miękkości. Na koniec dodaj sok z cytryny.

PONADTO

napój (woda, herbata, napar z ziół) - 240.0 g (1 szklanka)

waga - 786.0 g | energia - 642.3 kcal | białko - 25.2 g | tłuszcz - 30.3 g | węglow. og. - 75.7 g

PODWIECZOREK

Warzywa z hummusem

marchew - 105 g (1 średnia sztuka) | papryka żółta, słodka - 54 g | ciecioroka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy - 30 g | seler naciowy - 30 g (1 sztuka) | woda - 6 g | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | masło sezamowe, tahini, z nieokreślonych rodzajów ziaren - 3.5 g (0.2 łyżki) | sok ze świeżej cytryny - 3 g (z 0.1 cytryny) | siemię lniane - 2.5 g (0.25 łyżka, całe) | czosnek - 1.5 g (0.25 średniego ząbka) | sól morską jodowaną - 0.3 g (0.1 łyżeczki) | pieprz czarny - 0.2 g

1. Przygotuj hummus. Cieciorokę, tahini, sok z cytryny i czosnek zmiksuj na gładką masę. Jeśli jest zbyt gęsta, dolej wody. Można też użyć ugotowanych surowych ziaren ciecierzycy namoczonych wcześniej w wodzie i ugotowanych.
2. Dodaj przyprawy, oliwę z oliwek oraz siemię lniane i wymieszaj.
3. Zjedz hummus z warzywami umyтыми i pokrojonymi w słupki.



PONADTO

napój (woda, herbata, napar z ziół) - 240.0 g (1 szklanka)

waga - 481.0 g | energia - 179.4 kcal | białko - 5.3 g | tłuszcz - 9.1 g | węglow. og. - 22.9 g

KOLACJA

Kanapki z pastą tuńczyka

papryka żółta, słodka - 100 g | chleb żytni jasny - 90 g (3 kromki) | ser twarogowy chudy - 60 g | tuńczyk w wodzie - 60 g (0.5 puszki) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46 g (2 łyżki) | masło ekstra - 10 g | szczypiorek - 16 g (2 łyżki) | pieprz czarny - 2 g

1. Warzywa umyj. Cebulę i szczypior umyj i posiekaj.
2. Połącz ser, tuńczyka, jogurt, szczypior, cebulę, pieprz i wymieszaj.
3. Chleb posmaruj pastą i ułóż na nim pokrojone warzywa.

PONADTO

jabłko - 150.0 g (1.5 małej sztuki)

waga - 534.0 g | energia - 553.9 kcal | białko - 32.4 g | tłuszcz - 12.4 g | węglow. og. - 83.1 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2711.1 g | energia - 2069.5 kcal | białko - 86.5 g | tłuszcz - 67.5 g | węglow. og. - 306.1 g

