

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dla osób:

- nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości

Zalecenia:

- dieta wegetariańska jest modyfikacją diety podstawowej
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli są dobrze tolerowane
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne)
- należy eliminować sól kuchenną i cukry dodane

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość
- termin przydatności do spożycia
- sezonowość
- skład (szczególnie w przypadku diety wegetariańskiej)