

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_220	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WEGETARIAŃSKA		

Charakterystyka diety:

Dieta wegetariańska, jeśli jest dobrze zbilansowana, może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Obejmuje ona rezygnację z mięsa i ryb, a w niektórych przypadkach również z jaj i nabiału (weganizm). Kluczowe jest dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Ważne składniki odżywcze, na które warto zwrócić uwagę

- ✓ Białko – powinno pochodzić z roślin strączkowych, tofu, orzechów i pełnoziarnistych zbóż.
- ✓ Żelazo – znajduje się w roślinach strączkowych, zielonych warzywach liściastych i pestkach dyni; warto łączyć je z witaminą C dla lepszej przyswajalności.
- ✓ Wapń – obecny w zielonych warzywach (np. jarmużu) oraz w napojach roślinnych wzbogaconych w wapń.
- ✓ Witamina B12 – występuje tylko w produktach odzwierzęcych, dlatego osoby na ścisłej diecie wegetariańskiej powinny suplementować tę witaminę.
- ✓ Kwasy omega-3 – najlepszymi źródłami są siemię lniane, orzechy włoskie i olej lniany.

Techniki sporządzania potraw:

- ✓ Dozwolone są wszystkie techniki przyrządzania potraw.

PRODUKTY	ZALECANE PRODUKTY	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
NABIAŁ	Mleko o zawartości 1,5-2% tłuszczu, jogurt naturalny, maślanka, kefir, zsiadłe mleko, chudy twaróg lub ser homogenizowany naturalny, mozzarella light	Jogurt grecki, twaróg półtłusty, mozzarella, półtłusta feta, śmietana 12% tłuszczu, serki kanapkowe twarogowe	Jogurty owocowe, napoje mleczne smakowe, serki homogenizowane słodzone, tłusty twaróg, pełnotłuste mleko, śmietany >12% tłuszczu, ser żółty, topiony, pleśniowy, ser ricotta, philadelphia, mascarpone, serki kanapkowe śmietankowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Otręby pszenne, płatki żytnie, gryczane i owsiane, kasza pęczak, bulgur, gryczana, komosa ryżowa, chleb razowy, żytni, z mąk pełnoziarnistych, graham, może być z dodatkiem ziaren lub pestek Ryż brązowy, dziki Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, Mąki pełnoziarniste	Owsianka, jaglanka, płatki jęczmienne, kasza jaglana, Kasza jęczmienna perłowa Ryż basmatti Makaron z pszenicy durum (semoliny)	Płatki śniadaniowe Pieczywo pszenne, maślane i karmelizowane, wyroby cukiernicze, drobne kasze – jaglana, kukurydziana, manna, kuskus, biały ryż, makaron pszenny lane kluski, groszek ptysiowy, wafle ryżowe

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_220	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WEGETARIAŃSKA		

WARZYWA	Wszystkie, zwłaszcza surowe		Rozgotowane warzywa, puree, frytki, warzywa panierowane, z bułką tartą, kiszone, marynowane, chipsy warzywne
OWOCE	Wszystkie, zwłaszcza surowe	owoce liofilizowane	kandyzowane, suszone, w syropie, w kompcie z cukrem, w czekoladzie, suszone
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Wszystkie nasiona, pestki i orzechy		Orzechy, nasiona, pestki w karmelu lub czekoladzie, posypce, panierce, solone
JAJA	Jaja gotowane na miękko, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie lub parze		Jaja: Surowe, gotowane na twardo, smażone, majonez
TŁUSZCZE	Oleje roślinne poza olejem palmowym i kokosowym, wysoko gatunkowe margaryny miękkie	Masło, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego	Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego
INNE	Wodorosty – liście nori, sałatka wakame, spirulina, chlorella Wyroby sojowe – tempeh, miso, tofu, sos sojowy Sejtan Grzyby Agar	Przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru, Gorzka czekolada min. 70% kakao. Cukier, miód, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol)	Produkty i potrawy wysoko przetworzone, słodkie i słone przekąski, żywność typu fast food
NAPOJE	Napoje roślinne naturalne, zwłaszcza z dodatkiem wapnia i witaminy B12, wody mineralne, naturalna kawa, herbaty, napary ziołowe, soki warzywne	Soki owocowe 100%	Napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem, wody smakowe, herbata i kawa z cukrem, soki dosładzane, napoje alkoholowe i ich bezalkoholowe odpowiedniki.