

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

Dla osób:

- ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,
- u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,
- których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.

Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.

ZASTOSOWANIE:

- dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów

Produkty niedozwolone	Zamienniki produktów niedozwolonych
1) mięso, szczególnie czerwone; 2) wędliny; 3) pasztety; 4) wyroby podrobowe; 5) podroby; 6) pyzy i pierogi z mięsem; 7) budynie mięsne; 8) konserwy mięsne; 9) rosoly i zupy na wywarach mięsnych; 10) krokiety z mięsem; 11) fasolka po bretońsku; 12) gulasz mięsny; 13) bigos z mięsem/kiełbasą; 14) smalec, słonina, boczek.	1) ryby – według preferencji ;jaja; 2) nabiał; 3) nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; 4) potrawy z nasion roślin strączkowych; 5) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy; 7) zupy i sosy na wywarach warzywnych; 8) risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami; 9) kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli; 10) krokiety bez mięsa; 11) knedle owocowe; 12) pierogi leniwe; 13) łazanki z kapustą i grzybami; 14) oleje, oliwa.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>