



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej



PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO DIETACH ROŚLINNYCH

Monika Kaczorek, Marta Kielak,
Sylwia Pacyna-Szymańska, Aleksandra Wedziuk-Reszka



Ministerstwo
Zdrowia



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-90-2

Autorzy: mgr Monika Kaczorek, lic. Marta Kielak, mgr Sylwia Pacyna-Szymańska,
mgr Aleksandra Wedziuk-Reszka

Opracowanie graficzne i skład: Anna Piętka

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200,
e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



SPIS TREŚCI

Słowniczek pojęć	3
Rozdział 1.	
Dieta roślinna – definicja, korzyści i możliwe zagrożenia	5
1.1 Co jedzą wegetarianie a czego nie?	5
1.2 Co zyskasz zwiększając spożycie produktów roślinnych?	7
1.3 Niezdrowa dieta roślinna – czy to możliwe?	9
1.4 Co mówią polskie rekomendacje?	10
Rozdział 2.	
Jak zacząć jeść roślinnie?	12
2.1. Małymi krokami do wege	12
2.2. Podstawowe modyfikacje – praktyczne wskazówki	16
2.3. Gotowe produkty roślinne	22
Rozdział 3.	
Roślinne źródła wybranych składników	24
Rozdział 4.	
Suplementacja – kiedy i jaka jest konieczna?	30

Rozdział 5.

Dieta roślinna – czy jest odpowiednia dla każdego?	34
5.1. Wybrane choroby.....	34
5.2. Dzieci i młodzież.....	38
5.3. Kobiety w ciąży i karmiące piersią.....	39
5.4. Osoby starsze	42
5.5. Zwiększona aktywność fizyczna	43

Rozdział 6.

Diety roślinne – najczęstsze błędy i szkodliwe przekonania	46
---	-----------

Rozdział 7.

Zdrowa kuchnia pełna smaku – roślinne inspiracje	49
---	-----------

Piśmiennictwo	82
----------------------------	-----------



SŁOWNICZEK POJĘĆ

Na potrzeby nazewnictwa diet w poniższym e-booku wyjaśniamy definicje poszczególnych pojęć, którymi operujemy w treści.

Diety roślinne

wszystkie diety roślinne (w literaturze anglojęzycznej *plant-based diets*) różniące się od siebie w zależności od uwzględnienia w jadłospisie wybranych rodzajów żywności odzwierzęcej bądź ich całkowitej eliminacji. To pojęcie obejmuje diety wegetariańskie oraz wegańskie.

Dieta wegetariańska

wzorce żywieniowe, które opierają się na produktach pochodzenia roślinnego przy jednoczesnym wykluczeniu wybranych produktów odzwierzęcych. Schematy diet wegetariańskich różnią się od siebie praktykami żywieniowymi i ograniczeniami dietetycznymi.

Dieta wegańska	ściśła odmiana wegetarianizmu, eliminacja wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa i przetworów mięsnych; ryb, owoców morza, nabiału, jaj.
Semiwegetarianizm	eliminacja wyłącznie mięsa czerwonego.
Pescowegetarianizm	eliminacja wszystkich rodzajów mięsa i przetworów mięsnych. Obecność ryb i owoców morza, jaj, nabiału.
Laktoowo-wegetarianizm	eliminacja mięsa czerwonego, białego oraz ryb i owoców morza. Obecność nabiału i jaj.
Laktowegetarianizm	eliminacja mięsa czerwonego, białego, ryb i owoców morza oraz jaj. Obecność nabiału.
Owowegetarianizm	eliminacja mięsa i przetworów mięsnych, ryb i owoców morza, nabiału. Obecność jaj.





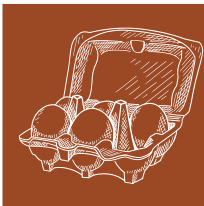
ROZDZIAŁ 1.

DIETA ROŚLINNA – DEFINICJA, KORZYŚCI I MOŻLIWE ZAGROŻENIA

Coraz więcej osób na całym świecie decyduje się na stosowanie diet wegetariańskich, wegańskich z różnych przyczyn: zdrowotnych, ideologicznych, kulturowych czy ekologicznych. Kluczowe jest podkreślenie jaki model roślinny wspiera zdrowie, a jaki może mu szkodzić.

1.1 Co jedzą wegetarianie a czego nie?

Schematy diet roślinnych różnią się od siebie praktykami żywieniowymi i ograniczeniami dietetycznymi. Klasyfikacja dotyczy uwzględnienia w jadłospisie wybranych rodzajów żywności odzwierzęcej.

Rodzaj diety				
Pescowegetarianizm	✗	✓	✓	✓
Laktoowowegetarianizm	✗	✗	✓	✓
Laktowegetarianizm	✗	✗	✓	✗
Owowegetarianizm	✗	✗	✗	✓
Weganizm	✗	✗	✗	✗

W ostatnich latach powstał model elastycznej diety roślinnej tzw. **fleksivegetarianizm**, który zakłada umiarkowane spożycie mięsa i jego przetworów. Dieta fleksiwegetariańska może stanowić atrakcyjny sposób odżywiania dla tych konsumentów, którzy cenią sobie mnogość zalet i korzyści ze stosowania roślinnego sposobu żywienia, jednocześnie nie chcą eliminować całkowicie mięsa i jego przetworów ze swojego menu.

Do skrajnie restrykcyjnych roślinnych modeli diet zalicza się **witarianizm oraz frutarianizm**. Witarianizm zakłada spożycie jedynie nieprzetworzonych, surowych produktów roślinnych – warzyw, owoców oraz orzechów, a frutarianizm jedynie owoców. Diety te, mimo tego, że są oparte na warzywach i owocach nie spełniają kryteriów zdrowej diety i są skrajnie eliminacyjne. Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę tego, co jemy, jednak bazowanie wyłącznie na tych dwóch grupach produktów spożywczych nie daje możliwości pokrycia zapotrzebowania na wszystkie niezbędne makro- i mikrośkładniki. **Stosowanie tak restrykcyjnych diet nie przynosi żadnych korzyści dla zdrowia.**

1.2 Co zyskasz zwiększając spożycie produktów roślinnych?

Prawidłowo zbilansowany roślinny model odżywiania powinien charakteryzować się wysokim spożyciem produktów jak najmniej przetworzonych: warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, orzechów, zbóż. Zwiększenie spożycia każdego z tych artykułów spożywczych w diecie może przyczyniać się do poprawy stanu zdrowia. Badania naukowe wskazują na korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania diet roślinnych. Według stanowisk ekspertów, m.in. Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego (ang. *American Dietetic Association*, ADA), Akademii Żywienia i Dietetyki (ang. *Academy of Nutrition and Dietetics*, AND), Kanadyjskiego Stowarzyszenia Dietetycznego (ang. *Dietitians of Canada*, DC), Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków (ang. *The British Dietetic Association*, BDA), Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia (ang. *European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition*, ESPGHAN) odpowiednio zaplanowane diety roślinne są zdrowe, dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych i mogą przynosić korzyści zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu niektórych chorób.

Modele odżywiania oparte na produktach pochodzenia roślinnego mogą przynosić wiele korzyści dla zdrowia m.in. wpływać na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów, a także poprawiać parametry lipidowe, obniżać stężenie glukozy we krwi i ciśnienie tętnicze krwi. Osoby stosujące tego typu diety rzadziej umierają z powodu chorób serca, w tym choroby niedokrwiennej, a także mają niższe ryzyko przedwczesnej śmierci z różnych przyczyn. Ponadto mają niższą masę ciała i wskaźnik BMI oraz niższe ryzyko zachorowania na otyłość. **Według rekomendacji zespołu ekspertów The Lancet, diety roślinne są również bardziej zrównoważone ekologicznie niż diety bogate w produkty odzwierzęce.** Produkcja artykułów roślinnych zużywa mniej zasobów naturalnych i wiąże się ze znacznie mniejszym negatywnym wpływem na środowisko.

Dieta roślinna

KORZYŚCI DLA ZDROWIA

- ↓ stężenie glukozy, cholesterolu LDL, ciśnienie tętnicze krwi
- ↓ ryzyko rozwoju niektórych nowotworów
- ↓ masa ciała
- ↑ wrażliwość komórek na insulinę
- ↑ sytość poposiłkowa
- ↑ wykorzystanie glukozy
- ↑ metabolizm triglicerydów

KORZYŚCI DLA PLANETY

- ↓ emisja gazów cieplarnianych
- ↓ zużycie wody
- ↑ ochrona bioróżnorodności

Korzyści zdrowotne można uzyskać jedynie pod warunkiem prawidłowego zbilansowania diety i odpowiedniego doboru produktów.

1.3 Niezdrowa dieta roślinna – czy to możliwe?

Nie każda dieta roślinna z założenia jest zdrowa! Diety roślinne oparte na wysokoprzetworzonych produktach, ubogie w błonnik pokarmowy, witaminy, składniki mineralne, stanowią niekorzystny dla zdrowia schemat żywienia. Równie niebezpieczne dla zdrowia są skrajnie restrykcyjne, niedoborowe odmiany diet roślinnych, takie jak witarianizm i frutarianizm.

Powszechnie diety roślinne mogą być kojarzone ze zdrowymi, wartościowymi i minimalnie przetworzonymi produktami. Jednak rafinowane produkty zbożowe, wyroby cukiernicze, słodzone napoje, przekąski i słodczyce również mogą zawierać składniki jedynie pochodzenia roślinnego. Nieprawidłowo zbilansowana dieta roślinna, oparta na produktach wysokoprzetworzonych dostarcza znacznych ilości cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczów typu trans oraz soli.



Uwaga:

wszystko zależy od składu danego produktu! Czytaj etykiety, unikaj produktów gotowych z długą listą składników o niskiej wartości odżywczej.

Dostępność gotowej żywności, w tym alternatyw roślinnych, powoduje, że współczesne diety roślinne mogą opierać się na żywności tzw. ultraprzetworzonej (ang. *ultra-processed food*; UPF). Wykazano, że nadmierne spożycie UPF zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów, a nawet wiąże się z wyższą śmiertelnością. Ponadto nieumiejętnie zbilansowana dieta roślinna może nieść za sobą także niższą gęstość kości i większe ryzyko wystąpienia osteoporozy ze względu na niedostateczną podaż wapnia, białka, witaminy B₁₂ i witaminy D. **Warto pamiętać, że ryzyko niewłaściwego zbilansowania diety, a co za tym idzie – wystąpienia niedoborów, jest równie wysokie zarówno w przypadku diety tradycyjnej, jak i roślinnej.**

1.4 Co mówią polskie rekomendacje?

Talerz Zdrowego Żywienia

Aktualnie obowiązujące zalecenia zdrowego żywienia dla populacji Polski przedstawiono graficznie w formie talerza. Talerz Zdrowego Żywienia został opracowany przez zespół ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego. **Model ten podkreśla, że korzystna dla zdrowia Polaków jest modyfikacja diety w kierunku żywienia opartego w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego.**



W materiale uzupełniającym schemat graficzny Talerza „W 3 krokach do zdrowia” przedstawiono korzyści wynikające z ograniczenia spożycia mięsa, w szczególności mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych. Podkreślono, że dobrym zarówno dla zdrowia, jak i środowiska zamiennikiem

mięsa są nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, bób, soja) oraz niektóre gatunki orzechów (m.in. migdały, pistacje). Dodatkowo zaleca się spożycie ryb dwa razy w tygodniu (takich jak m.in. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz) jako zamiennik mięsa.



Pobierz Talerz Zdrowego Żywienia

Normy żywienia dla populacji Polski – 2024 r

W wydaniu Norm żywienia dla populacji Polski z 2024 roku podkreślono, że jedną z głównych zasad zdrowego żywienia jest zachowanie różnorodności spożywanych produktów zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Opisano rolę białka roślinnego oraz wartość odżywczą produktów tj. tofu, napój sojowy, roślinne zamienniki jogurtów i inne alternatywy nabiału. Wskazano, że odpowiednie łączenie różnych produktów roślinnych może dostarczyć wszystkich niezbędnych aminokwasów, co stanowi wartość odżywczą porównywalną do białka zwierzęcego. **Aktualne normy nie tylko wskazują na znaczenie różnorodności dietetycznej, ale również zachęcają do świadomego wyboru produktów, w tym pochodzenia roślinnego.**



Pobierz Normy Żywienia dla populacji Polski





ROZDZIAŁ 2.

JAK ZACZAĆ JEŚĆ ROŚLINNIE?

2.1. Małymi krokami do wege

Przechodząc na dietę roślinną nie wystarczy jedynie wyeliminować z codziennego menu produkty pochodzenia zwierzęcego. Należy również (a wręcz przede wszystkim!) uzyskać wiedzę na temat tego, jak zbilansować swoją dietę, tak, aby przynosiła jak najwięcej korzyści dla zdrowia. Z pomocą przychodzi **Talerz Zdrowego Żywienia**.

Jedną z rekomendacji polskich zaleceń zdrowego żywienia jest ograniczenie spożycia mięsa, głównie czerwonego, na rzecz produktów takich jak ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. **To pierwszy krok w stronę diety roślinnej.** Dołączony do zaleceń materiał „W 3 krokach do zdrowia” przedstawia jak stopniowo ograniczyć mięso w diecie oraz jakie produkty białkowe stosować zamiennie.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień.
Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

Fragment zaleceń zdrowego żywienia dla populacji polskiej, 2020.

Najlepszym sposobem jest modyfikacja diety małymi krokami.

Sukcesywne wprowadzanie zmian krok po kroku przyniesie więcej korzyści niż wprowadzenie rewolucji z dnia na dzień. To szansa na utrwalanie dobrych nawyków żywieniowych, poznanie i akceptacja dotąd nieznanych produktów i smaków oraz stopniowe przyzwyczajanie przewodu pokarmowego do zwiększonej ilości błonnika pokarmowego głównie z nasion roślin strączkowych.

Daj sobie czas na wprowadzenie zmian w codziennym menu. Nie musisz z dnia na dzień przechodzić w 100% na dietę roślinną. Pamiętaj, że niezależnie od tego, czy z diety eliminujesz wszystkie produkty odzwierzęce czy jedynie mięso i jego przetwory, możesz zyskać wiele korzyści dla zdrowia.



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Odkryj MOC zdrowych nawyków

z Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej

[NCEZ.PZH.GOV.PL](https://ncez.pzh.gov.pl) >>

Ministerstwo Zdrowia

NPZ

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



Krok 1

Przeanalizuj jak często mięso i przetwory mięsne pojawiają się w Twoim menu.

- Jeśli produkty mięsne występują w większości twoich posiłków zacznij od zastąpienia choć kilku dań mięsnych w tygodniu potrawami roślinnymi.
- Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- Bądź elastyczny – pomocne będzie stosowanie diety fleksiwegetariańskiej.



Krok 2

Zastanów się: Jakie masz możliwości logistyczne i czasowe na przygotowanie wegetariańskich potraw.

- Oceń realnie swoje możliwości czasowe. Jeśli Twój dzień jest napięty, postaw na proste dania, które są szybkie w przygotowaniu. Czasem wystarczy 15 minut na przygotowanie pełnowartościowego roślinnego dania. Przykład: warzywa na patelni + tofu/ciecierzycy ze słoika + kasza/makaron + pestki dyni.
- Gotuj posiłki na kilka dni – dzięki temu zaoszczędzisz czas oraz wykorzystasz produkty do końca. Przygotuj większą ilość np. zupy, sosu z warzywami i zamroź je bądź zamroź.

Zmiana menu na bardziej roślinne może wiązać się z koniecznością zmiany sposobu gotowania, co może wpłynąć na wydłużenie czasu przygotowania posiłków. Początkowo może wydawać się to trudne, jednak praktykując regularnie z czasem nabierzesz wprawy – poszerzysz swoją listę wegetariańskich potraw oraz zdobędziesz umiejętności szybszego gotowania.

Praktyka czyni mistrza!



Krok 3

Postaw na proste dodatki i zamienniki.

- Jeśli na podstawie analizy twojego tygodniowego menu wiesz, że np. często spożywasz wędliny do kanapek postaraj się wprowadzić proste zamienniki:
 - ➔ Wykorzystaj roślinną pastę, może być to gotowa pasta ze sklepu z prostym składem.
 - ➔ Przygotuj twarożek z dodatkiem ulubionych warzyw i pestek.
 - ➔ Przygotuj pastę jajeczną z jogurtem i warzywami.
- Przygotowując listę zakupów uwzględnij na niej kostkę tofu, słoik ciecierzycy, nasiona soczewicy lub fasoli. Takie produkty warto mieć w kuchni i korzystać z nich dowolnie podczas gotowania.



Krok 4

Unikaj wysokoprzetworzonych produktów roślinnych.

Najwięcej korzyści dla zdrowia przynosi prawidłowo zbilansowana dieta roślinna, która bazuje na produktach o wysokiej wartości odżywczej.

- Postaw na jakościowe produkty. Nie chodzi o to, aby z dnia na dzień przejść na wegetarianizm poprzez wprowadzenie produktów o niskiej wartości odżywczej. Zaopatrz swoją kuchnię m.in. w nasiona roślin strączkowych – suche jak i te ugotowane np. w słoiku.
- Asortyment produktów roślinnych, w tym gotowych dań, nieustannie się powiększa. Będąc na zakupach wybieraj te produkty, których skład jest prosty, bez zbędnych dodatków i nadmiaru soli, cukru oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.



Krok 5

Szukaj wsparcia.

Wprowadzanie zmian w diecie może być o wiele prostsze i przyjemniejsze w sprzyjającym środowisku. Szukając wsparcia, zarówno ze strony rodziny, jak i przyjaciół, będziesz mieć większą motywację i łatwiej będzie Ci utrzymać nowe nawyki.

- Porozmawiaj z domownikami o tym, dlaczego chcesz wprowadzić zmiany w diecie, przedstaw korzyści jakie wszyscy możecie uzyskać ograniczając spożycie mięsa.
- Zachęcaj do wspólnego przygotowywania roślinnych posiłków.
- Jeśli brakuje Ci pomysłów na przygotowanie posiłków bez mięsa korzystaj z książek kucharskich i blogów z przepisami. Przepisy na smaczne posiłki znajdziesz w e-booku w **rozdziale 7**.
- Możesz także skorzystać z bezpłatnej konsultacji w **Centrum Dietetycznym Online**, na której wspólnie z dietetykiem omówicie pomysły na pełnowartościowe roślinne posiłki. Możecie także skorzystać z konsultacji rodzinnej, podczas której omówicie wspólne cele żywieniowe rodziny.

2.2. Podstawowe modyfikacje – praktyczne wskazówki

Zalecenia zdrowego żywienia dla populacji polskiej w postaci Talerza przedstawiają zalecane proporcje między głównymi grupami produktów spożywczych w diecie:

- ½ talerza – różnorodne warzywa i owoce
- ¼ talerza – produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste
- ¼ talerza – produkty białkowe
- Tłuszcz roślinny – jako uzupełnienie posiłków



Proporcje te mogą wymagać modyfikacji w zależności od stanu zdrowia (np. w przebiegu różnych chorób) czy prowadzonego stylu życia (sportowcy). Wszelkie zmiany oraz potrzeba indywidualnego dopasowania zaleceń powinny być skonsultowane z doświadczonym dietetykiem, a jeśli stan zdrowia tego wymaga, również z lekarzem.

Modyfikacje w diecie wegetariańskiej i wegańskiej dotyczą spożycia produktów białkowych oraz tłuszczów. Obie grupy produktów spożywczych są bardzo różnorodne, dzięki czemu mają szerokie zastosowanie w posiłkach.

Zawartość białka w 100 g różnorodnych produktów



Produkty mleczne

Skyr naturalny 12 g
Serek wiejski 12,3 g
Twaróg półtłusty 18,7 g



Ugotowane nasiona roślin strączkowych

Soja 15,4 g
Soczewica 11,4 g
Groch 10,3 g
Ciecierzycy 8,4 g
Fasola 7,2 g
Bób 6,4 g



Produkty z nasion roślin strączkowych

Tofu 12 g
Miso 12,8 g
Natto 19,4 g
Tempeh 20,3 g
Napój sojowy 3 g
Mąka sojowa pełnotłusta 45 g
Ugotowany makaron sojowy 6,7 g



Jaja

12,5 g





Dla zwiększenia wartości odżywczej oraz urozmaicenia diety należy korzystać z różnorodnych produktów białkowych. W diecie wegetariańskiej nasiona roślin strączkowych pełnią znaczącą rolę, a w przypadku diety wegańskiej są podstawowym źródłem białka. Do nasion roślin strączkowych zaliczane są m.in.: ciecierzycy, różne odmiany soczewicy i fasoli, soja, bób, groch. Pewne ilości białka dostarczają także produkty zbożowe oraz orzechy np. komosa ryżowa, orzechy arachidowe, pistacje, migdały.

Białko zawarte w nasionach roślin strączkowych, ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego, jednak różni się od niego pod względem zawartości niektórych aminokwasów. **Nasiona roślin strączkowych zawierają mniej metioniny, a więcej lizyny i tryptofanu – z tego powodu samodzielnie nie są w stanie w pełni zastąpić mięsa i ryb w diecie. Bardzo ważne jest odpowiednie łączenie w diecie nasion roślin strączkowych z produktami zbożowymi i orzechami.** Produkty te uzupełniają się wzajemnie o brakujące aminokwasy, dzięki czemu uzyskamy pełnowartościowe białko.

W diecie roślinnej warto sięgać także po mniej popularne, alternatywne źródła białka roślinnego, które urozmaicą jadłospis. Oto kilka propozycji:

- **Płatki drożdżowe nieaktywne**

To produkt wytwarzany z drożdży piekarniczych, który charakteryzuje się orzechowo-serowym smakiem.

9 g białka w 20 g produktu, 2 łyżki



- **Mąka z ciecierzycy**

Powstaje z mielonych nasion ciecierzycy i ma szerokie zastosowanie w kuchni. Można ją wykorzystać do przygotowania placuszków, omletów, naleśników czy jako zagęstnik do sosów.

2,2 g białka w 10 g produktu, 1 łyżka



- **Tempeh**

To fermentowany produkt sojowy o zwartej konsystencji i orzechowym smaku.

19 g białka w 100 g produktu, ½ kostki



- **Natto**

Jest to tradycyjna japońska potrawa na bazie **soi fermentowanej** przez bakterię *Bacillus subtilis*. Ma ostry, lekko orzechowy smak z amoniakalną nutą. Natto znane jest z specyficznego zapachu, smaku i konsystencji (lepka, ciągnąca się).

3,6 g białka w 20 g produktu, 1 łyżka



- **Seitan**

Jest produktem wytworzonym z glutenu pszenicznego, o konsystencji zbliżonej do mięsa. Dostępny w formie proszku lub gotowej masy.

25 g białka w 100 g produktu, mała miseczka



- **Makarony z mąki z nasion roślin strączkowych**

To makarony wytwarzane z różnorodnych mąk z nasion roślin strączkowych np. soczewicy, ciecierzycy, grochu, fasoli.

13 – 26 g białka w 100 g (przed ugotowaniem)



- **Komosa ryżowa (quinoa)**

To pseudozboże, które występuje w kilku odmianach: biała, brązowa, czarna, czerwona. Ma neutralny smak, więc może być wykorzystywana do dań na słodko i na wytrawnie.



7 g białka w 50 g produktu (przed ugotowaniem), 5 łyżek



Więcej o roślinnych źródłach białka przeczytasz w artykule *Białko roślinne – czy jest wartościowe?*

Jak zwiększyć spożycie nasion roślin strączkowych?

Spożywanie nasion roślin strączkowych jest niezwykle korzystne dla zdrowia, ale ich włączenie do codziennej diety może stanowić wyzwanie, szczególnie w przypadku dzieci, seniorów czy osób nieprzyzwyczajonych do ich smaku i konsystencji.

- Zaczynj od małych porcji i stopniowo je zwiększaj, aby układ pokarmowy mógł się przyzwyczaić.
- Wprowadzaj strączki do diety jako nowy dodatek do dobrze znanych i lubianych potraw, np. do zup, gulaszów czy sałatek.
- Eksperymentuj z różnymi rodzajami strączków, aby znaleźć te, które najbardziej ci odpowiadają.
- Dodawaj aromatyczne przyprawy i zioła, które wzbogacą smak i ułatwią trawienie.
- Serwuj je w różnorodny sposób: gotowane, pieczone, w formie past, kotletów, zup kremów, deserów, jako dodatek do sałatek czy przekąsek w formie „finger food”.
- Dzieci mogą mieć trudności z akceptacją smaku i konsystencji strączków. Warto podawać je w formie zmiksowanej – jako dodatek do sosów, zup kremów czy koktajli.
- Angażuj dzieci w przygotowywanie potraw ze strączków – wspólne gotowanie może zwiększyć ich otwartość na nowe smaki i produkty.
- Czerp inspiracje z kuchni świata, w której strączki pełnią ważną rolę np. w daniach kuchni indyjskiej, meksykańskiej czy bliskowschodniej.

Jak przygotować strączki, aby uniknąć wzdęć?

Krok 1. Namaczanie

Proporcja wody do nasion to 4:1.

Czas namaczania w zimnej wodzie: 8-12 godzin (najlepiej przez całą noc).

Czas namaczania we wrzątku: 2-3 godziny – wypłukanie większej ilości substancji wzdymających, ale większe straty białka.

Soczewica i groch w połówkach nie wymagają namaczania, jednak ten proces przyspieszy gotowanie.

Krok 2. Gotowanie

Opłukać przed gotowaniem.

Gotować w świeżej wodzie.

Pierwsze 10 minut gotować bez przykrycia i na dużej mocy palnika.

Dalsze gotowanie pod częściowym przykryciem na mniejszej mocy palnika. W razie potrzeby uzupełnić wodę.

Czas gotowania jest uzależniony m.in. od gatunku nasion roślin strączkowych, długości namaczania.

Krok 3. Przyprawianie ziołami

Warto dodać przyprawy, które ułatwiają trawienie i zmniejszają właściwości wzdymające: kmin rzymski, kminek, bazylia, goździki, cynamon, kardamon, majeranek, liść laurowy, imbir, rozmaryn, szałwia, koper, anyż, oregano, tymianek, natka pietruszki, kurkuma, kolendra, mięta.

Dodatkowo: Miksowanie i blendowanie

Rozdrabnianie, miksowanie strączków na pasty, puree, pasztety czy kotlety pomaga w ich trawieniu.



2.3. Gotowe produkty roślinne

Na sklepowych półkach można zauważyć stale powiększający się asortyment produktów roślinnych. Jest to związane z coraz większą popularnością diet wegetariańskich i wegańskich oraz szybszym tempem życia, w którym nie zawsze mamy czas na przygotowywanie domowych posiłków.

Na co zwrócić uwagę czytając etykiety?

1. Wybierając tego typu produkty, nie zakładaj z góry, że mają one dobry skład. Czytaj etykiety i porównuj produkty między sobą, wybierając te o możliwie najprostszym składzie.
2. Skład produktu powinien być możliwie jak najkrótszy. Warto zwrócić uwagę na kolejność wymienionych składników – te umieszczone na początku występują w największej ilości, natomiast te z końca listy są obecne w najmniejszych ilościach.
3. Sprawdź na etykiecie zawartość białka – znajdziesz ją w tabeli wartości odżywczej. Wybieraj produkty z wyższą zawartością białka, ponieważ mogą one stanowić dobry zamiennik białka zwierzęcego.
4. Zwróć uwagę na zawartość soli, cukru i tłuszczu. Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia. Wysoka zawartość cukru i tłuszczu wpływa na wartość energetyczną produktu, podnosząc jego kaloryczność. Regularne spożywanie produktów wysokoenergetycznych może sprzyjać dodatniemu bilansowi energetycznemu, co z kolei prowadzi do wzrostu masy ciała.
5. Czytając etykiety, warto zwrócić uwagę na tabelę wartości odżywczej produktu. Zazwyczaj dane podawane są w przeliczeniu na 100 g produktu oraz/lub na porcję. Ta informacja ma szczególne znaczenie w przypadku produktów dostępnych w większych opakowaniach jednostkowych, np. 200 g. W takich sytuacjach zawartość soli i cukru w całym produkcie może być nawet dwukrotnie wyższa niż wartość wskazana w tabeli.
6. Unikaj produktów z dodatkiem olejów tropikalnych, takich jak olej palmowy i kokosowy. Ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, które w nadmiarze są niekorzystne dla zdrowia, mogą przyczyniać się m.in. do podwyższenia stężenia cholesterolu we krwi. Wybieraj produkty z dodatkiem zdrowszych tłuszczów, takich jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany.

Wybieraj produkty z prostym składem, które mogą stanowić dobrą alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego.

Przykłady gotowych produktów roślinnych o wysokiej wartości odżywczej, które ułatwiają gotowanie:

- Napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę B₁₂, bez dodatku cukru
- Nasiona roślin strączkowych w słoiku lub puszcze
- Mrożone nasiona edamame, soczewicy, ciecierzycy
- Tofu
- Tempeh
- Miso
- Pasta 100% z orzechów, pestek, nasion np. masło orzechowe, tahini
- Passaty pomidorowe
- Makarony z nasion roślin strączkowych
- Teksturat sojowy

ZASADA 80/20

Pamiętaj, że dania typu fast food, nawet w wersji wegetariańskiej, należą do żywności wysokoprzetworzonej, która jest bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, sól oraz cukier. Choć takie posiłki mogą stanowić szybką alternatywę w sytuacjach braku czasu na gotowanie, powinny być traktowane jedynie jako okazjonalną przyjemność, a nie stały element diety. Niezależnie od stosowanej diety, staraj się unikać częstego spożycia dań typu fast food.



ROZDZIAŁ 3.

ROŚLINNE ŹRÓDŁA WYBRANYCH SKŁADNIKÓW

Szczególną uwagę należy zwrócić na składniki odżywcze, które mogą być dostarczane w niewystarczających ilościach m.in.: żelazo, witamina B₁₂, wapń, jod, witamina D oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Odpowiednie planowanie diety, z uwzględnieniem niezbędnej suplementacji, pozwala czerpać pełne korzyści ze stylu żywienia opartego głównie na produktach roślinnych.



Grupy produktów – podział według wybranych składników odżywczych

Nazwa składnika	Źródła	Dodatkowe informacje	Przykładowe porcje produktów uwzględniające zawartość danego składnika
Tłuszcze roślinne	• oliwa z oliwek • olej rzepakowy • olej lniany • awokado • różnorodne orzechy, pestki oraz nasiona	Tłuszcze powinny stanowić dodatek do posiłków. Mimo roślinnego pochodzenia, tłuszcze tropikalne takie jak olej kokosowy i palmowy, nie są zalecane. Wynika to z przewagi w ich składzie nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmiar w diecie wiąże się m.in. z zaburzeniami lipidowymi i zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób serca i układu krążenia.	• 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g): 9,96 g • ¼ sztuki awokado (60 g): 9,17 g • 1 łyżeczka masła orzechowego 100% (10 g): 6,7 g • 1 łyżka nasion słonecznika (10 g): 4,4 g
Kwasy omega-3	• siemię lniane, nasiona chia • olej rzepakowy • orzechy włoskie • algi morskie	W produktach pochodzenia roślinnego obecny jest kwas alfa-linolenowy, który może być przekształcany do EPA i DHA. Należy rozważyć wdrożenie suplementacji kwasami DHA i EPA preparatami z alg morskich w celu pokrycia dziennego zapotrzebowania.	• 1 łyżka siemienia lnianego (10 g): 1,66 g • 1 łyżka nasion chia (10 g): 1,7 g • Garść orzechów włoskich (30 g): 1,97 g • 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g): 0,8 g
Białko	• soja, soczewica, ciecierzycza, groch, fasola, bób • tofu, tempeh, natto, seitan • makarony z nasion roślin strączkowych, mąki z nasion roślin strączkowych • sojowe roślinne zamienniki produktów mlecznych • wegańskie odżywki białkowe bez dodatku cukru • orzechy ziemne, migdały, pistacje, nasiona konopi • komosa ryżowa	Wybieraj różnorodne produkty w celu dostarczenia wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych w ciągu dnia.	• Szklanka ugotowanych nasion ciecierzycy (170 g): 12,6 g • Kostka naturalnego tofu (180 g): 22,8 g • Garść migdałów (30 g): 6 g • 100 g ugotowanej komosy ryżowej: 5,9 g

Nazwa składnika	Źródła	Dodatkowe informacje	Przykładowe porcje produktów uwzględniające zawartość danego składnika
Żelazo	- biała fasola, czerwona soczewica, soja - tofu, tempeh - komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana, amarantus - chleb żytni pełnoziarnisty - płatki owsiane - siemię lniane, pestki dni, pistacje, orzechy laskowe, sezam - natka pietruszki, brokuły - suszone morele	Produkty bogate w żelazo należy łączyć z produktami zasobnymi w witaminę C oraz fermentowanymi, najkorzystniej w jednym posiłku. Łącz je ze świeżymi warzywami i owocami, m.in. papryką, czarnymi porzeczkami, malinami, natką pietruszki oraz produktami fermentowanymi, m.in. pieczywem na zakwasie, kiszonkami. Posiłków bogatych w żelazo nie należy popijać kawą i herbatą.	- Kostka naturalnego tofu (180 g): 5 mg - Pół szklanki ugotowanej białej fasoli (85 g): 2,7 mg 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej (60 g): 0,6 mg 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (70 g): 1,7 mg - Łyżka białego sezamu (10 g): 0,5 mg
Cynk	- soja, groch, zielona soczewica, fasola (biała, czarna) - otręby pszenne, zarodki pszenne - kasza gryczana, amarantus - płatki owsiane - pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy arachidowe - grostek zielony, szpinak - grzyby	Przyswajalność cynku zwiększa obecność w posiłku białka, kwasu cytrynowego oraz jabłkowego. Przyjmowanie suplementu żelaza do posiłku zmniejsza przyswajalność cynku z produktów.	4 łyżki płatków owsianych (40 g): 1,2 mg 1 łyżka zarodków pszennych (10 g): 1,4 mg 1 łyżka otrębów pszennych (10 g): 0,8 mg 1 łyżka pestek dyni (10 g): 0,7 mg
Wapń	- napoje roślinne wzbogacane - tofu, tempeh - fasola, ciecierzycza - jarmuż, brokuł, kalafior, kapusta biała, kapusta pak-choi - komosa ryżowa, amarantus - mak, sezam, nasiona chia, migdały, krem migdałowy - pomarańcza, figi suszone, morele suszone	Przyswajalność wapnia zwiększa odpowiednia podaż białka, witaminy D i K oraz potasu w diecie. Natomiast zmniejsza: nadmierne spożycie produktów zawierających kofeinę, alkohol, sól, a także nieodpowiedni stosunek wapnia do fosforu w diecie.	- Szklanka ugotowanej białej fasoli (170 g): 93,6 mg - Garść migdałów (30 g): 71,7 mg 3 garście jarmużu (60 g): 94,2 mg - Garść suszonych fig (80 g): 162,4 mg

Nazwa składnika	Źródła	Dodatkowe informacje	Przykładowe porcje produktów uwzględniające zawartość danego składnika
Jod	- algi morskie, np. wakame - woda mineralna z jodem - sól jodowana (sól kuchenna)	Sól kuchenna jodowana stanowi dobre źródło jodu w diecie wegan. Jedna łyżeczka soli dostarcza około 150 µg jodu. Nie należy jednak przekraczać zalecanej dziennej podaży soli – do 5 g/dobę. Warto pamiętać, że sól dodawana do produktów przez producentów żywności nie zawiera jodu. Dodatkowo, inne rodzaje soli, m.in. himalajska, morska, również nie są obowiązkowo jodowane.	Zawartość jodu w produktach jest zmienna. W przypadku wód zależy od ilości dodanej przez producenta, a w przypadku wodorostów od miejsca i warunków uprawy.
Selen	- orzechy brazylijskie - grzyby - czosnek, brokuł - pełnoziarniste produkty zbożowe	Zawartość selenu w produktach zależy m.in. od warunków uprawy (zawartości tego składnika w glebie). Największa zawartość selenu znajduje się w orzechach brazylijskich pochodzących z Peru.	Brak wystarczających danych co do zawartości selenu w konkretnych produktach spożywczych.
Witamina D	- fortyfikowane napoje roślinne - produkty roślinne typu jogurt - płatki zbożowe	Konieczne wdrożenie suplementacji według rekomendacji dla populacji polskiej oraz indywidualnego stanu zdrowia i poziomu witaminy D we krwi.	Zawartość witaminy D w produktach fortifikowanych jest zmienna w zależności od producenta.
Witamina B₁₂	- fortyfikowane napoje roślinne - produkty roślinne typu jogurt, serek - płatki zbożowe	Nie należy bazować jedynie na produktach fortifikowanych. Konieczne jest wdrożenie suplementacji wraz z rozpoczęciem diety roślinnej. Dawka oraz rodzaj suplementacji powinny być dobierane indywidualnie przy pomocy specjalisty, szczególnie w przypadku pojawienia się niedoboru.	Zawartość witaminy B₁₂ w produktach fortifikowanych jest zmienna w zależności od producenta.

Nazwa składnika	Źródła	Dodatkowe informacje	Przykładowe porcje produktów uwzględniające zawartość danego składnika
Kwas foliowy	- warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, kapusta, sałata), buraki, pomidory, szparagi, groszek zielony, - nasiona roślin strączkowych - awokado - pełnoziarniste produkty zbożowe - orzechy (ziemne, laskowe, włoskie), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam	Czynniki takie jak wysoka temperatura, dostęp do światła i tlenu zmniejszają zawartość kwasu foliowego w produktach. Z tego względu należy szczególnie zadbać o częste spożycie świeżych i odpowiednio przechowywanych produktów. Dodatkowe czynniki ograniczające wchłanianie kwasu foliowego to spożywanie kawy i alkoholu oraz palenie tytoniu.	½ pęczka zielonych szparagów (250 g): 375 µg - Pęczek natki pietruszki (40 g): 68 µg 2 garście szpinaku (50 g): 96,6 µg 1 łyżka kiełków soi (15 g): 24 µg



Na podstawie Zaleceń w diecie roślinnej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej



DIETA ROŚLINNA

Sprawdź zawartość kluczowych składników w 1 porcji

Soczewica czerwona, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)

13,6 g

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)

2,9 g

Soja, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)

4,8 mg

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)

1,8 mg

Brokuł, ugotowany

200 g
(1 miseczka)

68 mg

Fasola biała, ugotowana

130 g
(3/4 szklanki)

71,6 mg

BIAŁKO

Zadbaj o różnorodność – korzystaj
z nasion roślin strączkowych, orzechów,
produktów zbożowych

Orzechy ziemne

30 g
(1 garść)

7,9 g

Tofu

90 g
(1/2 kostki)

11,4 g

ŻELAZO

Łącząc w posiłku z witaminą C
zwiększysz przyswajanie

Figi suszone

80 g
(1 garść)

2,6 mg

Tofu

90 g
(1/2 kostki)

5,4 mg

WAPŃ

Sięgaj również po żywność
wzbogacaną

Suszone morele

90 g
(1 garść)

125,1 mg

Sesam

10 g
(1 łyżka)

98,8 mg

PAMIĘTAJ
RÓWNIEŻ O:

ODPOWIEDNIM SPOŻYCIU:

- energii
- cynku
- jodu

SUPLEMENTACJI:

- kwasów tłuszczowych omega-3
- witaminy D
- witaminy B12

PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA ROŚLINNA OPARTA NA PRODUKTACH NISKOPRZETWORZONYCH PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI DLA ZDROWIA M.IN.:



poprawa lipidogramu,
wrażliwości komórek na insulinę



zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób
układu krążenia, niektórych nowotworów



wsparcie w utrzymaniu
prawidłowej masy ciała



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



ROZDZIAŁ 4.

SUPLEMENTACJA – KIEDY I JAKA JEST KONIECZNA?

Witamina D

Zarówno w diecie roślinnej, jak i tradycyjnej zalecana jest suplementacja witaminą D, która odgrywa kluczową rolę w organizmie. Jej głównym źródłem w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak **ryby, produkty mleczne, jaja czy mięso**. Niestety, dieta może pokryć **jedynie do 20% dziennego zapotrzebowania** na ten składnik. Witamina D jest przede wszystkim wytwarzana w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Jej poziom w organizmie zależy w większym stopniu od ekspozycji na słońce oraz suplementacji niż spożycia z pokarmem. W Polsce, przez większą część roku, kąt padania promieni słonecznych jest zbyt niski, aby umożliwić efektywną syntezę skórą. Dlatego suplementacja jest szczególnie zalecana w okresie jesienno-zimowym.



Zalecana dawka witaminy D w formie cholekalcyferolu dla osób dorosłych to 1000–2000 IU/dobę (25–50 µg/dobę). Stężenie 25-hydroksycholekalcyferolu w surowicy powinno wynosić 30–50 ng/ml. Dawkowanie warto skonsultować z lekarzem, najlepiej po wcześniejszej kontroli poziomu witaminy D we krwi.

Witamina B₁₂

Witamina B₁₂ (kobalamina) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział m.in. w syntezie DNA i utrzymaniu integralności mieliny nerwowej. Niedobór może powodować między innymi problemy z koncentracją, a nawet choroby neurologiczne.

Głównym źródłem witaminy B₁₂ w diecie są produkty odzwierzęce: mięso, ryby, produkty mleczne oraz jaja. Niektóre rośliny mogą zawierać śladowe ilości analogów witaminy B₁₂, wynikające z obecności bakterii i archeonów bytujących na ich powierzchni, które mogą ją syntetyzować. Wodorosty i glony morskie często wskazywane są jako roślinne źródło witaminy B₁₂. **Rośliny mogą zawierać jedynie jej nieaktywne analogi, które nie są przyswajalne przez organizm, dlatego nie powinny być uznawane za dobre źródła tego składnika.** Alternatywnym źródłem witaminy B₁₂ na diecie roślinnej mogą być produkty wzbogacane witaminami, takie jak np. napoje roślinne, płatki zbożowe, jogurty roślinne, analogi mięs i produktów mięsnych.

Badania potwierdzają, że sposób żywienia ma istotny wpływ na stężenie tej witaminy w organizmie, a największe ryzyko niedoboru występuje u wegan. Im dłużej stosuje się dietę opartą wyłącznie na produktach roślinnych bez odpowiedniej suplementacji, tym większe ryzyko niedoboru, ponieważ zmagazynowana witamina w organizmie wystarcza na około 5-6 lat. Wykazano, że osoby na diecie wegańskiej stosujące ją krócej niż 5 lat, miały porównywalne stężenie kobalaminy do osób na diecie tradycyjnej. Natomiast przy stosowaniu jej powyżej 5 lat, zaobserwowano jej niedobór.

W diecie laktoowovegetariańskiej witamina B₁₂ dostarczana jest z mleka i jego przetworów oraz jaj. W laktowegetarianizmie jej źródłem są wyłącznie produkty mleczne, a u owovegetarian – jedynie jaja. Spożywanie produktów wzbogaconych witaminą B₁₂ w codziennej diecie przy jednorazowym spożyciu może pokryć jedynie około 7,5 – 20,8% dziennego zapotrzebowania dla osoby dorosłej. **Mimo spożywania produktów dostarczających pewne ilości tej witaminy, ryzyko niedoboru nadal istnieje, dlatego niezależnie od rodzaju stosowanej diety roślinnej zaleca się regularne kontrolowanie poziomu witaminy B₁₂ we krwi.** W diecie wegańskiej, która zakłada całkowite wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, suplementacja witaminą B₁₂ jest konieczna.

Kwasy tłuszczowe EPA i DHA [kwasy tłuszczowe omega-3]

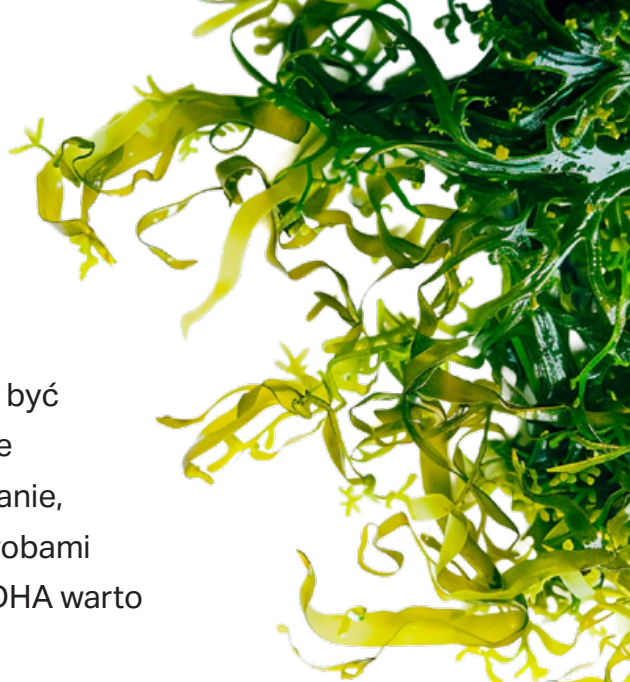
Kwasy omega-3, czyli α -linolenowy (ALA), dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), to grupa wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia. Ze względu na swoje właściwości prozdrowotne powinny być codziennie dostarczane w odpowiednich ilościach wraz z dietą. Wykazują działanie przeciwzapalne i wspierają funkcjonowanie układu nerwowego, sercowo-naczyniowego oraz odpornościowego.



Bogatym źródłem ALA w diecie są nasiona lnu, olej lniany, olej rzepakowy, nasiona chia, nasiona konopi i orzechy włoskie. Badania wskazują, że spożycie kwasu ALA wśród wegetarian jest zbliżone do poziomu obserwowanego u osób stosujących dietę tradycyjną. Aby zapewnić odpowiednią ilość tego składnika, warto codziennie sięgać po jego różnorodne źródła.

Najlepszym źródłem DHA i EPA w diecie są tłuste ryby morskie, owoce morza oraz algi. Choć organizm jest w stanie syntetyzować te kwasy z kwasu ALA, proces ten bywa nieefektywny i zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć czy stan zdrowia. Niektóre badania sugerują, że osoby na diecie wegetariańskiej mogą mieć znacznie niższe poziomy EPA i DHA w organizmie w porównaniu do osób spożywających produkty zwierzęce. Z tego powodu

wegetarianie, którzy nie jedzą ryb ani owoców morza, powinni zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż ALA i rozważyć włączenie do diety **alg morskich** – jedyne roślinoźródło DHA i EPA. Na rynku dostępne są również **suplementy**, które mogą być szczególnie korzystne dla osób, które rezygnują w diecie z ryb i owoców morza, mające zwiększone zapotrzebowanie, takie jak kobiety w ciąży i karmiące piersią, osoby z chorobami zależnymi od stylu życia. Decyzję o suplementacji EPA, DHA warto podjąć indywidualnie, w porozumieniu ze specjalistą.



W diecie pescowegetariańskiej, aby dostarczyć cennych kwasów tłuszczowych EPA i DHA, ryby powinno się spożywać dwa razy w tygodniu. Co najmniej raz w tygodniu warto wybrać tłustą, morską rybę – najlepiej niesmażoną.

Suplement	Sugerowana dawka dla osoby dorosłej
Witamina D	1000–2000 IU/dobę (25–50 µg/dobę)
Witamina B ₁₂	Dawka zgodna z zaleceniami lekarza/ 25–250 µg/dzień lub 1000 µg 2x/tydzień
EPA i DHA	250 mg

Mimo prawidłowo skomponowanej diety roślinnej, istotna jest kontrola stanu odżywienia organizmu, poprzez **regularne wykonywanie badań profilaktycznych**, w tym m.in. stężenia żelaza, ferrytyny, witaminy B₁₂ i witaminy D. W przypadku wystąpienia niedoborów, należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia i wdrożenia zalecanej dawki suplementu. Należy również zgłosić się do dietetyka i zwrócić uwagę na wartość odżywczą diety.



ROZDZIAŁ 5.

DIETA ROŚLINNA – CZY JEST ODPOWIEDNIA DLA KAŻDEGO?

Zmiana diety na bardziej roślinną to decyzja, która może przynieść wiele korzyści dla zdrowia. Warto jednak rozważyć tę zmianę z uwzględnieniem różnych czynników, takich jak m.in. aktualny stan zdrowia, indywidualne potrzeby żywieniowe i stan fizjologiczny.

5.1. Wybrane choroby

Dna moczanowa

Dna moczanowa to choroba z nawracającymi stanami zapalnymi stawów, do których przyczynia się zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi. Na stężenie kwasu moczowego we krwi wpływa dostarczenie puryn wraz z dietą i ich metabolizowanie przez organizm. Z tego powodu przy dnie moczanowej zaleca się ograniczenie spożywania produktów zawierających

duże i umiarkowane ilości związków purynowych. W największej ilości znajdują się one w takich produktach jak: czerwone mięso i jego przetwory, podroby, owoce morza, niektóre gatunki ryb (makrela, tuńczyk, śledź). Prawidłowo zbilansowane diety roślinne mogą być korzystnym schematem żywieniowym zarówno w zapobieganiu, jak i wsparciu leczenia dny moczanowej. **Badania wskazują, że osoby na diecie wegetariańskiej mają niższe stężenie kwasu moczowego we krwi w porównaniu z osobami na diecie tradycyjnej, które spożywają mięso.** Dieta oparta na produktach roślinnych jest bardzo korzystnym modelem żywieniowym w dietoprofilaktyce i leczeniu dny moczanowej.

Najważniejsze aspekty:

- Produkty roślinne (warzywa i owoce) zawierają polifenole, które mogą przyczyniać się do zmniejszenia stężenia kwasu moczowego we krwi.
- Nie należy unikać nasion roślin strączkowych. **Wykazano, że spożycie nasion roślin strączkowych nie powoduje wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi.** Wpływ związków purynowych z produktów roślinnych na ataki dny moczanowej jest znacznie mniejszy niż puryn pochodzących ze źródeł zwierzęcych.
- Soja jako roślina strączkowa należy do grupy produktów o wysokiej zawartości puryn. **Jednak według aktualnych doniesień naukowych spożycie soi i produktów sojowych wykazuje korzystny wpływ na stężenie kwasu moczowego we krwi, nie powodując jego wzrostu.**

Choroby jelit

Dolegliwości od strony układu pokarmowego towarzyszące schorzeniom jelit, takich jak zespół jelita drażliwego, SIBO/IMO, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, wymagają wprowadzenia odpowiednich zaleceń żywieniowych i modyfikacji diety. Najczęściej schorzenia te obligują do czasowego wprowadzenia modyfikacji, w tym stosowania zaleceń diety lekkostrawnej i/lub ograniczenia żywności bogatej w węglowodany fermentujące tzw. FODMAP.

Dobrze zbilansowana dieta wegańska i wegetariańska opiera się na produktach o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego: warzywach, owocach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, orzechach, pestkach i nasionach. Spożycie części z nich może być niewskazane u osób z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Niekiedy, w bardzo ostrym nasileniu chorób jelit, rozważa się czasowe przejście na dietę mieszaną/fleksytariańską.

Najważniejsze aspekty:

- Podstawą jest indywidualne dopasowanie diety. Za nasilenie objawów nie odpowiadają wszystkie roślinne produkty. **Znaczenie ma nie tylko rodzaj, ale także ilość spożywanego produktu.** Może się okazać, że dopuszczalne będzie włączenie do diety określonego problematycznego produktu, po zweryfikowaniu, jaka wielkość porcji jest dobrze tolerowana. W celu obserwacji swojej tolerancji na poszczególne produkty i ich porcje warto stosować metodę bieżącego notowania objawów w dzienniczku spożycia.
- Opracowanie pełnowartościowego jadłospisu o niskiej zawartości FODMAP przy całkowitej eliminacji produktów odzwierzęcych jest dużym wyzwaniem. W takiej sytuacji należy skorzystać z pomocy wykwalifikowanego dietetyka, który odpowiednio zbilasuje jadłospis uwzględniając zalecaną podaż kluczowych składników takich jak. np. białko.
- Nasiona roślin strączkowych uznawane są za produkty ciężkostrawne, jednak ich odpowiednia obróbka technologiczna, połączenie z przyprawami, porcja i rodzaj (np. wybór wersji konserwowej) może sprawić, że nie będą one problematyczne.
- Można poprawić strawność przygotowywanego roślinnego posiłku poprzez zastosowanie odpowiednich technik kulinarnych. **Odpowiedni proces obróbki technologicznej, usuwanie skórki, pestek i twardych części roślin czy rozdrabnianie, przecieranie potraw, może znacząco zwiększyć dostępność składników dla enzymów trawiennych i zmniejszyć zawartość błonnika pokarmowego.** Należy próbować danego produktu pod różną postacią i ocenić jaka porcja, stopień przetworzenia i forma podania nie wywołuje reakcji niepożądanych.

Cukrzyca typu II

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD) strategie żywieniowe, takie jak dieta śródziemnomorska, DASH, fleksytariańska oraz diety roślinne, mogą być stosowane w leczeniu cukrzycy oraz jako strategie zmniejszające ryzyko wystąpienia jej powikłań. Modele tych diet oparte są na założeniach korzystnych z perspektywy dietoterapii cukrzycy obejmujących m.in. znaczący udział warzyw niskoskrobiowych, maksymalne ograniczenie spożycia cukrów dodanych, rafinowanych produktów zbożowych, a także zwiększenie udziału żywności minimalnie przetworzonej.

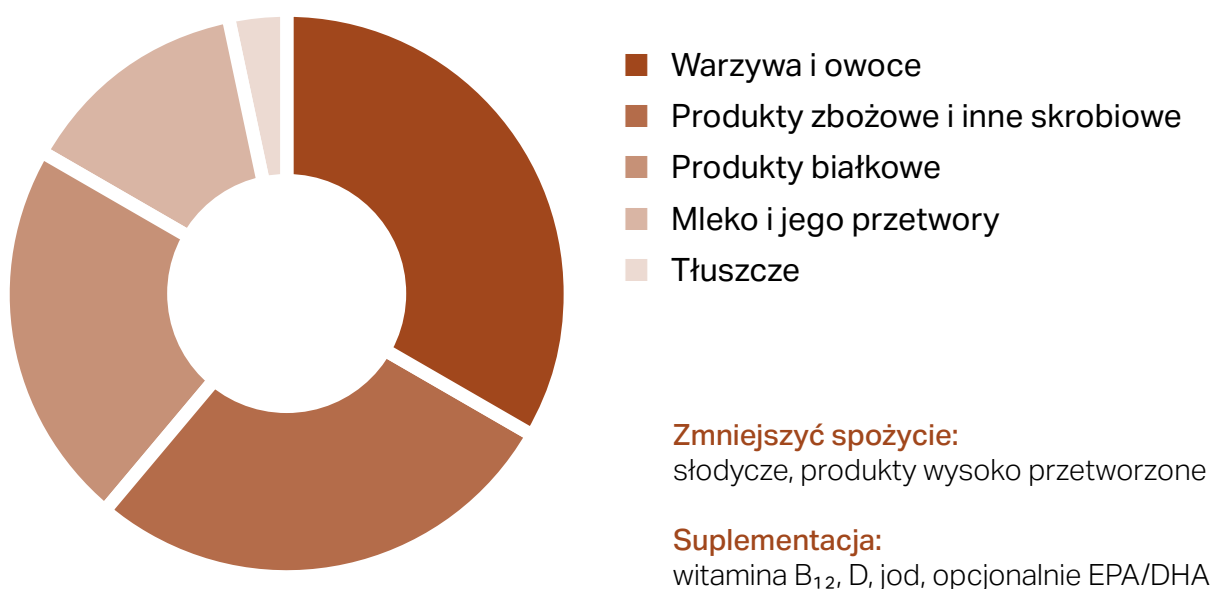
Najważniejsze aspekty:

- Wysoka zawartość błonnika pokarmowego w produktach roślinnych np.: produktach zbożowych pełnoziarnistych, warzywach, owocach, **spowalnia wchłanianie glukozy, co pomaga utrzymać jej stabilny poziom we krwi.**
- Dieta roślinna oparta na przetworzonych produktach zbożowych (wyroby cukiernicze, pieczywo tostowe, krakersy, wafle), słodyczach, daniach gotowych, typu fast food, a uboga w warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, ma wysoki ładunek glikemiczny, co może prowadzić do skoków stężenia glukozy we krwi. Warto komponować posiłki według zaleceń zdrowego żywienia (Talerz Zdrowego Żywienia) i kontrolować wielkość porcji.
- Konieczne jest dostarczanie odpowiedniej ilości białka roślinnego, najlepiej z nasion roślin strączkowych, produktów sojowych, orzechów, nasion.
- W roślinnym jadłospisie cukrzyka nie zaleca się posiłków z przewagą węglowodanów prostych, pozbawionych białka i błonnika pokarmowego. Takie dania charakteryzują się wysokim ładunkiem glikemicznym. Przykładami tego typu niezalecanych posiłków mogą być np.: wafle ryżowe z dżemem truskawkowym, naleśniki z dżemem, kisiel, bułka kajzerka z plastrem sera wegańskiego i ketchupem.

5.2. Dzieci i młodzież

Dzieci należą do grupy o szczególnych potrzebach żywieniowych, które zmieniają się dynamicznie wraz ze wzrostem i rozwojem. Z tego względu niezbędne jest dostarczenie wszystkich kluczowych makroskładników, witamin i składników mineralnych w odpowiednich proporcjach. Według Akademii ds. Żywienia i Dietetyki (ang. *Academy of Nutrition and Dietetics*, AND) prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska przynosi szereg korzyści zdrowotnych i jest odpowiednia do stosowania przez dzieci.

Proporcje poszczególnych grup produktów w dziennym Talerzu Zdrowego Żywienia dzieci na diecie wegetariańskiej.



Opracowanie graficzne własne na podstawie: Szajewska H., Horvath A.: *Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*. Medycyna Praktyczna, Kraków, 2024, s. 90. Szajewska H., Horvath A.: *Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*. Medycyna Praktyczna, Kraków, 2024, s. 90.

Najważniejsze aspekty:

- Prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska jest bezpieczna i odpowiednia do stosowania przez dzieci.
- Ścisłe odmiany wegetarianizmu – frutarianizm (dieta oparta na owocach) oraz witarianizm (dieta zalecająca spożycie jedynie surowych produktów) to diety, których założenia uniemożliwiają kompozycje pełnowartościowych posiłków. Z tego względu diety

te są przeciwwskazane zarówno dla dzieci, jak i dla osób dorosłych. Tak skrajnie eliminacyjne diety nie zapewniają odpowiedniej podaży niezbędnych składników odżywczych, które gwarantują prawidłowy wzrost i rozwój organizmu.

- Przy kompozycji posiłków wegetariańskich dla dzieci należy zwracać uwagę na odpowiednią ilość energii, białka, składników mineralnych: żelaza, wapnia, cynku, jodu, witamin: D i B₁₂, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Ze względu na intensywny wzrost, dzieci potrzebują więcej białka niż dorośli. W diecie najmłodszych należy zadbać o udział różnorodnych produktów białkowych, w tym nasion roślin strączkowych. Niezbędna jest odpowiednia kompozycja posiłków w celu uzyskania pełnej puli aminokwasów i pełnowartościowego białka.
- Dieta dzieci powinna bazować na produktach o niskim stopniu przetworzenia. Wybierając gotowe przetwory ze strączków należy zwracać uwagę na ilość soli, tłuszczów nasyconych, cukru, których powinno być jak najmniej. Nie zaleca się podawania dzieciom gotowych dań typu fast food, nawet jeśli bazują wyłącznie na produktach pochodzenia roślinnego.
- Konieczne jest monitorowanie stanu zdrowia i rozwoju dziecka. Zaleca się regularne wykonywanie badań laboratoryjnych z uwzględnieniem oznaczenia stężenia składników możliwie niedoborowych na diecie wegetariańskiej.

5.3. Kobiety w ciąży i karmiące piersią

Większość ekspertów uznaje, że dieta roślinna może być odpowiednia dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, pod warunkiem, że jest dobrze zaplanowana i odpowiednio zbilansowana. Zgodnie ze stanowiskami m.in. Amerykańskiej Akademii Dietetyki (ang. *American Dietetic Association*, ADA) i Akademii ds. Żywienia i Dietetyki (ang. *Academy of Nutrition and Dietetics*, AND), Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia (ang. *European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition*, ESPGHAN) stosowanie prawidłowo zaplanowanych i zbilansowanych diet wegetariańskich jest odpowiednie na każdym etapie życia człowieka, w tym dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią. Eksperci podkreślają

również, że ważna jest właściwa suplementacja, aby uniknąć ewentualnych niedoborów.

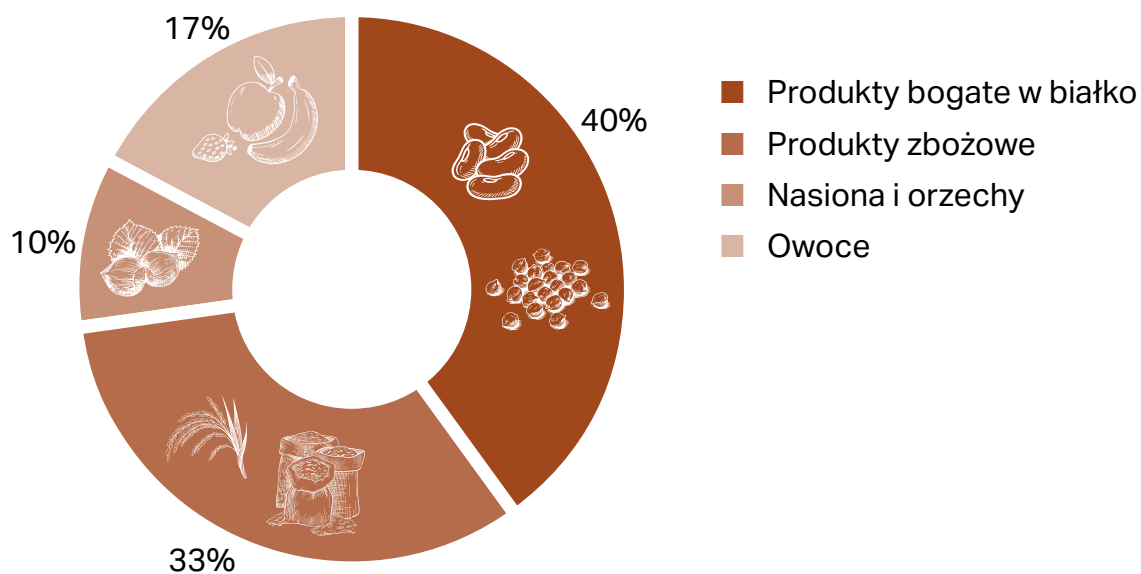
Niezależnie od rodzaju stosowanej diety – roślinnej czy tradycyjnej – najważniejsze jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych i odpowiedniej ilości energii zarówno podczas ciąży, jak i laktacji. W przeciwnym razie może to negatywnie wpłynąć na zdrowie mamy i dziecka. Stosowanie bardzo restrykcyjnych diet, nie tylko roślinnych, w okresie ciąży i karmienia piersią może prowadzić do niedoborów, a w konsekwencji do m.in. nieprawidłowego przebiegu ciąży czy też zmniejszonej produkcji mleka.

Najważniejsze aspekty:

- Prawidłowo zbilansowana dieta roślinna może być stosowana zarówno przez kobiety w ciąży, jak i przez kobiety karmiące piersią. Diety roślinne nie powinny być oceniane poprzez samą nazwę, ale indywidualnie pod kątem jakości, różnorodności, udziału produktów gęstych odżywczo i energetycznie.
- Zaleca się spożywanie odpowiedniej ilości białka, z założeniem różnorodności i łączenie ze sobą różnych produktów białkowych celem ich wzajemnej komplementarności.
- Zwrócenie uwagi na rodzaj i ilość tłuszczów w diecie. Szczególne znaczenie ma profil kwasów tłuszczowych, w tym przede wszystkim odpowiednie spożycie kwasów DHA i EPA.
- Monitorowanie spożycia m.in. żelaza, wapnia, cynku, witaminy B₁₂ i witaminy D. Suplementację poszczególnych składników najlepiej ustalić indywidualnie po konsultacji z lekarzem i dietetykiem na podstawie wyników badań oraz analizy sposobu żywienia.



Jak powinien być skomponowany dodatkowy posiłek podczas laktacji na diecie roślinnej?



Opracowanie graficzne własne na podstawie: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians, 2017. przedstawionych w: *Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja, Standardy Medyczne/Pediatrics*, 2023.

5.4. Osoby starsze

Prawidłowo zbilansowana dieta roślinna może być odpowiednia i korzystna dla osób starszych. Wraz z procesem starzenia zachodzi szereg zmian fizjologicznych tj. pogorszenie wchłaniania niektórych składników, zmniejszenie masy mięśniowej, dlatego dieta roślinna powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb seniora.

Najważniejsze aspekty:

- Prawidłowo zbilansowane diety roślinne są bezpieczne i odpowiednie do stosowania przez osoby starsze. W celu zachowania różnorodności i dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych w diecie roślinnej seniora, należy prawidłowo komponować posiłki, zgodnie z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia.
- Wraz z wiekiem dochodzi do spadku masy mięśniowej, dlatego aby nie doprowadzić do nadmiernej utraty, należy zwrócić szczególną uwagę na ilość białka w diecie. Warto uwzględnić w posiłkach: nasiona roślin strączkowych i produkty sojowe, orzechy, nasiona, a także w zależności od stosowanej diety, mleko i produkty mleczne, jaja, ryby.
W diecie seniora produkty bogate w ten składnik powinny znaleźć się w przynajmniej 3 posiłkach w ciągu dnia.
- W związku z możliwymi dysfunkcjami ze strony przewodu pokarmowego, problematyczna może być większa ilość błonnika pokarmowego w diecie. Dodatkowo na tym etapie życia mogą pojawić się problemy z gryzieniem twardych warzyw, owoców, orzechów i pestek. Rozwiązaniem może być wykorzystanie odpowiednich technik kulinarnych. W celu poprawy strawności warto zmienić konsystencję potraw poprzez rozdrabnianie, pozbawianie skórek, pestek z warzyw i owoców, usuwanie twardych i włóknistych części, blendowanie, miksownie oraz, w razie konieczności, wydłużanie czasu gotowania.
- U seniorów może występować trudność z wchłanianiem witaminy B₁₂ z pożywienia, często z powodu zanikowego zapalenia błony śluzowej żołądka, dlatego warto rozważyć suplementację tą witaminą.
- W roślinnej diecie seniora należy zwrócić szczególną uwagę na produkty spożywcze będące źródłem składników mineralnych takich jak wapń, żelazo oraz cynk.

5.5. Zwiększona aktywność fizyczna

Odżywianie osoby intensywnie trenującej i będącej na diecie roślinnej wymaga szczególnej uwagi. Odpowiednia dieta jest niezbędna do prawidłowej regeneracji, poprawy wydolności, osiągania zadawalających wyników treningowych i utrzymania zdrowia. Według stanowisk m.in. amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki (ang. *Academy of Nutrition and Dietetics*, AND), Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej (ang. *American College Of Sports Medicine*, ASCM) odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska może być stosowana przez sportowców.

Najważniejsze aspekty:

- Białko jest niezbędne do regeneracji i utrzymania masy mięśniowej. W diecie sportowców należy zadbać o odpowiednią podaż i różnorodność produktów białkowych. Zapotrzebowanie na białko wśród sportowców różni się w zależności m.in. od dyscypliny i intensywności treningów. Wsparciem do realizacji zwiększonego zapotrzebowania na białko na diecie roślinnej mogą być roślinne odżywki białkowe na bazie np. soi czy grochu oraz stosowanie odpowiednich technik kulinarnych np. miksowanie posiłków wysokobiałkowych.
- Węglowodany są podstawowym źródłem energii podczas wysiłku fizycznego. Zapotrzebowanie na węglowodany wzrasta w zależności od rodzaju i intensywności treningu. Spożywanie tego makroskładnika przed i po treningu jest kluczowe, aby uzupełnić zapasy glikogenu i wspomóc regenerację organizmu. Dieta roślinna oferuje szeroką gamę źródeł węglowodanów, takich jak np. owoce i produkty zbożowe. Węglowodany proste sprawdzają się w trakcie „ładowania węglowodanów” np. przed biegami długodystansowymi.
- Tłuszcze pełnią ważną rolę w produkcji hormonów, w tym hormonów anabolicznych, które wspierają wzrost mięśni. Niedobór kwasów tłuszczowych EPA i DHA może odpowiadać za gorszą zdolność wysiłkową, odporność czy zaburzenia rytmu serca osoby trenującej. Należy zwrócić uwagę na jakość oraz ilość tłuszczów w diecie roślinnej, w tym podaż kwasów z grupy omega-3.

- Kluczowe jest urozmaicenie posiłków i wdrożenie odpowiedniej suplementacji m.in. witamin B₁₂ i D. Należy zadbać o prawidłową podaż składników, na które wzrasta zapotrzebowanie podczas intensywnych treningów m.in. witamin z grupy B, żelaza, wapnia, antyoksydantów np. witamina C, E.
- Wysokie spożycie błonnika pokarmowego może ograniczać wchłanianie składników odżywczych i zwiększać uczucie sytości, dlatego sportowcy mający wysokie zapotrzebowanie energetyczne powinni uważać, aby nie spożywać go w nadmiarze. **Duże porcje roślinnych dań w dni treningowe mogą powodować zwiększone uczucie pełności i dolegliwości trawienne podczas ćwiczeń.** Nieumiejętnie zaplanowane posiłki mogą powodować zaburzenia rytmu wypróżnień, wzdęcia, dyskomfort podczas treningu, co może przekładać się na słabsze wyniki sportowe. Tolerancja błonnika pokarmowego jest bardzo indywidualna, dlatego podaż należy ostrożnie dobierać pod kątem ilości, jakości i rodzaju.
- Sportowiec „na roślinach” powinien znać techniki kulinarne i sposoby na zwiększenie przyswajalności oraz strawności posiłków. **Przed intensywnymi treningami warto zamienić produkty zbożowe pełnoziarniste na produkty z ziaren rafinowanych tj. mąka oczyszczona, drobne kasze, pieczywo mieszane, drobne płatki zbożowe.** Dla realizacji zapotrzebowania na składniki odżywcze, bez zwiększania ilości błonnika, niekiedy niezbędna może okazać się dodatkowa suplementacja np. żelazem, żelami energetycznymi czy odżywkami białkowymi.





Zastanów się:

Czy Twój stan zdrowia wymaga specyficznego podejścia do diety?

Jak zmiana posiłków na roślinne wpłynie na Twoje zdrowie?

Czy potrafisz dostosować dietę do swoich potrzeb np. zwiększonej aktywności fizycznej czy stanu fizjologicznego (ciąża, laktacja)?

Jeśli stan twojego zdrowia czy wiek, wymagają szczególnego postępowania żywieniowego skonsultuj się z dietetykiem i/lub lekarzem. Warto przed rozpoczęciem stosowania diety roślinnej, uzyskać niezbędną wiedzę na temat kompozycji posiłków z uwzględnieniem składników pokarmowych możliwie niedoborowych. Z pomocą doświadczonego dietetyka możesz dostosować dietę do swoich indywidualnych potrzeb.



**Pomożemy Ci zmienić
nawyki żywieniowe**

Skorzystaj z bezpłatnych porad
w Centrum Dietetycznym Online

[CDO.PZH.GOV.PL](https://cdo.pzh.gov.pl) >>

 Centrum Dietetyczne Online

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



ROZDZIAŁ 6.

DIETY ROŚLINNE – NAJCZĘSTSZE BŁĘDY I SZKODLIWE PRZEKONANIA

Błędne przekonanie:

„Na diecie wegetariańskiej się nie najesz!”

Nadal można spotkać się z błędnym stwierdzeniem, że dieta roślinna to same warzywa i brak sytości po posiłkach. Dieta wegańska i wegetariańska może dostarczać odpowiednią ilość energii, a także może być z powodzeniem stosowana u osób o zwiększonym zapotrzebowaniu energetycznym np. sportowców. Kluczem jest prawidłowa kompozycja posiłków, które będą odżywcze i sycące. Wegetarianie spożywają więcej błonnika pokarmowego, co prowadzi m.in. do utrzymania uczucia sytości po posiłkach na dłużej. Jedną z zalet prawidłowo zbilansowanych diet roślinnych bazujących na produktach niskoprzetworzonych jest wspomaganie utrzymania masy ciała w normie. Spożywanie roślinnych pokarmów o niskiej gęstości energetycznej, a wysokiej gęstości odżywczej przyczynia się to do szybszego wypełnienia objętości żołądka i szybszego uczucia sytości przy zachowaniu niższego spożycia

kilokalorii i wysokiej wartości odżywczej posiłku. To sprawia, że prawidłowo zaplanowaną dietą roślinną można się „dobrze najeść”.

Błędne przekonanie:

„Dieta roślinna jest niedoborowa, a białko roślinne jest niepełnowartościowe”.

Opieranie jadłospisu na produktach o niskiej wartości odżywczej może prowadzić do niedoborów kluczowych składników, takich jak błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne. **Ryzyko niewłaściwego zbilansowania diety oraz związanych z tym niedoborów jest równie wysokie na diecie tradycyjnej, jak i roślinnej.** Diety roślinne mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych, pod warunkiem, że zadbamy o ich odpowiednią jakość. Warto komponować roślinne posiłki zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia, który przedstawia optymalne proporcje składników oraz rekomendowane zamienniki produktów, w tym mięsa. Warto zadbać o różnorodność roślinnych produktów białkowych w diecie, co zapewni dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Popularny błąd:

Brak kontroli poziomu witaminy B₁₂.

Badania wskazują, że niedobór witaminy B₁₂ jest zjawiskiem dość powszechnym wśród wegan i wegetarian. **Dlatego w ramach profilaktyki wystąpienia niedoborów pokarmowych warto regularnie kontrolować poziom witaminy B₁₂ we krwi** W przypadku niskiego poziomu należy wprowadzić suplementację, dostosowaną według indywidualnych zaleceń lekarza.

Popularny błąd:

Produkty mleczne jako jedyny zamiennik mięsa i ryb w diecie.

Mięso to bogate źródło białka, witaminy B₁₂, cynku i żelaza, dlatego rezygnując z jego spożycia należy zadbać o odpowiednie źródła tych składników w diecie. Niektórzy wegetarianie mają tendencję do zastępowania mięsa i ryb w codziennych posiłkach serami dojrzewającymi, twarogiem czy serkami śmietankowymi. Bywa także, że w restauracjach popularnym zamiennikiem mięs są kotlety z sera camembert, halloumi czy sera żółtego. Tego typu potrawy powinny stanowić jedynie okazjonalne urozmaicenie jadłospisu, ponieważ pod kątem wartości odżywczej nie będą w stanie dostarczyć wszystkich składników odżywczych znajdujących się w mięsie. Dodatkowo zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, których spożycie warto ograniczać.

Produkty mleczne, choć dostarczają białko, wapń i witaminy z grupy B, nie zawierają żelaza, dlatego nie będą wystarczające jako jedyny zamiennik mięsa i ryb w diecie. Z kolei żelazo można znaleźć w jajkach, nasionach roślin strączkowych i ich przetworach (np. soczewicy, ciecierzycy, fasoli, soi, grochu, tofu), a także w orzechach, pestkach (np. dyni, orzechach włoskich) oraz produktach zbożowych, takich jak komosa ryżowa, płatki owsiane, kasza jaglana. Odpowiednie zbilansowanie diety pozwoli uniknąć niedoborów i zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze.





ROZDZIAŁ 7.

ZDROWA KUCHNIA PEŁNA SMAKU – ROŚLINNE INSPIRACJE

To powinno znaleźć się na Twoim talerzu:



Warzywa i owoce

- wybieraj różnokolorowe
- spożywaj minimum 400 g każdego dnia



Produkty zbożowe

- wybieraj głównie pełnoziarniste
- codziennie spożywaj przynajmniej 3 porcje (90g) pełnoziarnistych



Produkty białkowe

- wybieraj różnorodne źródła



Źródła tłuszczu

- uzupełnij posiłek tłuszczami pochodzenia roślinnego

Niezależnie od tego, czy z diety eliminowane są wszystkie produkty odzwierzęce, czy jedynie mięso, ryby i ich przetwory, należy zadbać o prawidłową kompozycję posiłków. W celu zbilansowania sycącego dania warto kierować się zaleceniami **Talerza Zdrowego Żywienia**.



ZAMIAST WĘDLINY – CO POŁOŻYĆ NA KANAPKĘ?

Do najbardziej popularnych składników kanapek bez wątpienia należą szynka oraz ser. Sklepowe roślinne zamienniki tych produktów nie zawsze mają prosty i dobry skład, dlatego należy zachować czujność i dokładnie czytać etykiety. Komponując wegetariańską kanapkę warto korzystać z różnorodnych niskoprzetworzonych produktów białkowych, z których można przygotować ciekawe pasty czy roślinny pasztet. Pasty warto wykorzystać nie tylko do kanapek, ale również jako farsz do naleśników oraz wrapów.



Pasta z czerwonej fasoli i pomidorów



Liczba porcji: **4**



Czas przygotowania: **5 minut**

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli (180 g)
- 3 duże pomidory suszone w zalewie (60 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- do smaku: pieprz czarny mielony
- szczypta soli

Sposób przygotowania: Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą. Czosnek przecisnąć przez praskę. Do miski wrzucić wszystkie składniki. Zblendować.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 106,8 kcal • Białko: 4,1 g • Tłuszcze: 4,7 g • Węglowodany: 11,7 g • Błonnik pokarmowy: 2,5 g • Żelazo: 0,7 mg • Wapń: 28 mg • Cynk: 0,3 mg • Magnez: 13,9 mg

Pasta z zielonego groszku i słonecznika



Liczba porcji: **4**



Czas przygotowania: **5 minut**

Składniki:

- 2 szklanki zielonego groszku (może być mrożony) (140 g)
- 3 łyżki serka śmietankowego (45 g)
- 2 łyżki nasion słonecznika (20 g)
- 1/3 pęczka natki pietruszki (20 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- do smaku: pieprz czarny mielony
- szczypta soli

Sposób przygotowania: Groszek ugotować do miękkości i przestudzić. Natkę pietruszki umyć i posiekać. Nasiona słonecznika podprażyć na rozgrzanej suchej patelni. Do miski wrzucić wszystkie składniki. Zblendować.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 107 kcal • Białko: 3,6 g • Tłuszcze: 7,8 g • Węglowodany: 8 g • Błonnik pokarmowy: 2,1 g • Żelazo: 0,9 mg • Wapń: 16,5 mg • Cynk: 0,5 mg • Magnez: 27,2 mg

Paprykowa pasta z tofu i oliwek



Liczba porcji: **4**



Czas przygotowania: **20 minut**

Składniki:

- 1 kostka naturalnego tofu (180 g)
- 1 duża czerwona papryka (230 g)
- 4 łyżki czarnych oliwek (45 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- do smaku: pieprz czarny mielony, suszony rozmaryn
- szczypta soli

Sposób przygotowania: Paprykę umyć, pozbyć gniazda nasiennego i pokroić na mniejsze części. Kawałki papryki posypać suszonym rozmarynem, solą i polać oliwą z oliwek. Paprykę wyłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 15 minut. Przystudzić. Wszystkie składniki zblendować.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 111 kcal • Białko: 6,5 g • Tłuszcze: 7,2 g • Węglowodany: 5 g • Błonnik pokarmowy: 1,6 g • Żelazo: 0,6 mg • Wapń: 108 mg • Cynk: 0,2 mg • Magnez: 7,4 mg

Wegański twarożek ze słonecznikiem i warzywami



Liczba porcji: **4**



Czas przygotowania: **10 minut**

Składniki:

- 1 kostka naturalnego tofu (180 g)
- 2 łyżki nasion słonecznika (20 g)
- 1 łyżka jogurtu sojowego (15 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 3 rzodkiewki (20 g)
- 1 ogórek kiszony (60 g)
- kilka gałązek szczypiorku (10 g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (3 g)
- do smaku: pieprz czarny mielony
- szczypta soli

Sposób przygotowania: Nasiona słonecznika podprażyć na rozgrzanej suchej patelni. Tofu pokruszyć. Rzodkiewki i ogórki zetrzeć na tarce, szczypiorek drobno posiekać. W miseczce zblendować tofu ze słonecznikiem, przyprawami, jogurtem i sokiem z cytryny. Do pasty dodać starte warzywa i szczypiorek.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 104 kcal • Białko: 7,3 g • Tłuszcze: 7,3 g • Węglowodany: 2,9 g • Błonnik pokarmowy: 0,7 g • Żelazo: 0,4 mg • Wapń: 111,9 mg • Cynk: 0,4 mg • Magnez: 25,3 mg

Pasztet z soczewicy



Liczba porcji: **12**



Czas przygotowania: **80 minut**

Składniki:

- 2 szklanki suchych nasion czerwonej soczewicy (360 g)
- 1 szklanka kaszy jaglanej (180 g)
- 2 marchewki (160 g)
- 1 jajko (50 g)
- 3 łyżki oliwy z oliwek (30 g)
- 3 łyżki płatków drożdżowych (15 g)
- 1 cebula (100 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (10 g)
- 1 łyżka nasion czarnuszki (5 g)
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

Sposób przygotowania: Soczewicę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą (do momentu aż woda przestanie być mętna). Przełożyć do garnka, zalać wodą (ok. 3 cm powyżej nasion) i dodać ½ łyżeczki soli. Doprowadzić do wrzenia na dużej mocy palnika, następnie zmniejszyć

i gotować jeszcze przez 7 minut. Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą (do momentu aż woda przestanie być mętna) i ugotować według instrukcji na opakowaniu. Soczewicę i kaszę odcedzić na sicie i zostawić do przestudzenia. Cebulkę, czosnek obrać ze skórki i posiekać na drobno. Marchew obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy z oliwek, dodać startą marchew, cebulę, czosnek, pieprz, szczyptę soli i smażyć przez 5 minut. Do miski dodać podduszone warzywa, soczewicę, kaszę, jajko, resztę oliwy i soli, gałkę muskatołową, majeranek, płatki drożdżowe, koncentrat pomidorowy i zblendować przy pomocy ręcznego blendera. Całość dokładnie wymieszać z ziarnami czarnuszki. Następnie przełożyć do foremki keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 200°C przez 45 minut (do zarumienienia). Pasztet należy ostudzić przed spożyciem – najlepiej smakuje na następny dzień, kiedy przyprawy i smaki się wymieszają.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 207 kcal • Białko: 10 g • Tłuszcze: 4 g • Węglowodany: 33 g • Błonnik pokarmowy: 5 g • Żelazo: 2,9 mg • Wapń: 31 mg • Cynk: 1,55 mg • Magnez: 37 mg



ZUPY PEŁNE ROŚLIN

Zupa to ciekawy sposób na sycący posiłek z dużą ilością warzyw. Można przygotować ją z łatwo dostępnych składników, a żeby wykorzystać je w całości warto ugotować zupę na kilka dni. Dania takie jak zupa można zamrozić. W przedstawionych przepisach na zupy pojawiają się nasiona roślin strączkowych, takie jak soczewica, ciecierzycza czy fasola. Dzięki nim zupa jest bogata w białko i błonnik pokarmowy, które wydłużają uczucie sytości po posiłku.



Zupa meksykańska z czerwoną fasolą i soczewicą



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 60 minut

Składniki:

- 1 duża papryka czerwona (230 g)
- 2 średnie marchewki (90 g)
- 1 duży batat (230 g)
- 1 puszka czerwonej fasoli (180 g)
- 5 łyżek suchych nasion czerwonej soczewicy (50 g)
- 3 szklanki bulionu warzywnego (600 ml)
- 1 szklanka wody (200 ml)
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (30 g)
- 3 łyżki oleju rzepakowego (30 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- do smaku: pieprz czarny mielony, słodka wędzona papryka, chilli
- 1/3 łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Marchew obrać i pokroić w cienkie talarki. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Batata obrać i pokroić drobną w kostkę. Do garnka wlać olej i podsmażyć na nim przyprawy (chilli i słodką wędzoną paprykę) oraz pokrojone warzywa. Wlać bulion oraz wodę i doprowadzić do zagotowania. Po 10 minutach gotowania warzyw dodać nasiona czerwonej soczewicy i gotować aż wszystkie składniki będą miękkie. Fasolę przepłukać pod wodą i dorzucić do zupy. Danie doprawić koncentratem pomidorowym, solą i sokiem z cytryny. Zupę można podawać z ugotowaną kaszą bulgur.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 340 kcal • Białko: 17 g • Tłuszcze: 4,8 g •

Węglowodany: 59, 6 g • Błonnik pokarmowy: 12,9 g • Żelazo: 5,3 mg • Wapń: 78, 9 mg •

Cynk: 2,3 mg • Magnez: 100, 8 mg

Wielowarzywna z soczewicą



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 60 minut

Składniki:

- 500 g brokuła
- 2 duże marchewki (100 g)
- 3 średnie ziemniaki (230 g)
- 2 gałązki selera naciowego (90 g)
- 4 łyżki suchych nasion komosy ryżowej (60 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 cebula (90 g)
- 6 łyżek suchych nasion czerwonej soczewicy (90 g)
- 2 szklanki bulionu warzywnego (400 ml)
- 2 szklanki wody (200 ml)
- 100 ml mleczka kokosowego
- 2 cm imbiru
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżeczka przyprawy curry (5 g)
- 1 łyżeczka suszonej słodkiej papryki
- do smaku: pieprz czarny mielony, ostra papryka
- szczypta soli
- kilka gałązek natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Marchew i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Brokuła podzielić na mniejsze różyczki, a nóżkę zetrzeć na tarce. Seler naciowego i cebulę pokroić drobno. Czosnek przecisnąć przez praskę. Do głębokiego garnka wlać oliwę i podsmażyć na niej czosnek, cebulę, starty imbir, curry i słodką paprykę. Dodać warzywa i komosę, zalać bulionem i wodą. Gotować 25 minut, w połowie gotowania dodać nasiona soczewicy i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać mleczko kokosowe, sok z cytryny, sól, pieprz i ostrą paprykę. Zupę podać z posiekaną natką pietruszki.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 383 kcal • Białko: 15,4 g • Tłuszcze: 12 g • Węglowodany: 57,4 g • Błonnik pokarmowy: 10,3 g • Żelazo: 5,3 mm • Wapń: 78,9 mg • Cynk: 113,7 mg • Magnez: 2,4 mg



DANIA NA BAZIE MAKARONU, KASZY LUB RYŻU

Do dań z makaronem, kaszą i ryżem świetnie pasuje tofu. Produkt ten wzbogaci posiłek o białko roślinne, wiele witamin, składników mineralnych oraz błonnik pokarmowy.

Tofu nie jest FU!

Tofu to produkt sojowy otrzymywany z napoju sojowego, o zwartej strukturze przypominającej ser. Ze względu na wysoką zawartość białka stanowi doskonały zamiennik mięsa i nabiału w diecie.

Tofu naturalne ma neutralny smak, dzięki czemu znajduje szerokie zastosowanie w kuchni. Wiele osób uważa, że tofu to niesmaczny i mało atrakcyjny produkt – nic bardziej mylnego! Aromat i pożądaną strukturę można osiągnąć przez odpowiednią obróbkę termiczną i zastosowanie różnorodnych ziół, przyprawy i marynat.



Jak przygotować smaczne tofu?

Tofu należy odsączyć z zalewy, odcisnąć z jej nadmiaru przez ręcznik papierowy i pokroić na mniejsze części. Następnie umieścić w marynacie przez kilka godzin, a najlepiej pozostawić na całą noc. Tak przygotowane jest gotowe do pieczenia, podsmażenia czy gotowania.

Pomysły na marynaty do tofu

OLIWA Z OLIWEK + SOS SOJOWY + SOS CHILLI + PAPRYKA SŁODKA + KILKA ŁYŻEK WODY



PESTO ZIELONE + ZIOŁA PROWANSALSKIE + CZOSNEK + PIEPRZ CZARNY + KILKA ŁYŻEK WODY



**SOK Z CYTRYNY + CZOSNEK + MIÓD + OLIWA Z OLIWEK + SOS SOJOWY
+ PIEPRZ CZARNY + SPROSZKOWANY IMBIR + KILKA ŁYŻEK WODY**



MUSZTARDA + MIÓD + SOK Z CYTRYNY + OLIWA Z OLIWEK + PIEPRZ CZARNY



Zielone kaszotto



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

- 1,5 szklanki kaszy bulgur (200 g)
- 1 szklanka suchych nasion zielonej soczewicy (200 g)
- ½ kostki sera typu feta (100 g)
- 4 garście szpinaku (100 g)
- 400 g fasolki szparagowej zielonej
Możesz wykorzystać zarówno fasolkę świeżą w sezonie, jak i mrożoną poza sezonem.
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 cebula dymka ze szczypiorkiem (40 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 pęczek natki pietruszki (40 g)
- 4 łyżki pestek dyni (40 g)
- do smaku: suszona bazylia, zioła prowansalskie, pieprz czarny mielony
- ⅓ łyżeczki soli

Sposób przygotowania: Soczewicę zieloną przepłukać na sitku pod bieżącą wodą. Soczewicę i kaszę ugotować do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Warzywa umyć pod bieżącą wodą. Cebulkę, szczypiorek, natkę posiekać na drobno. Fasolkę pozbawić szypułek i pokroić na mniejsze kawałki. Do garnka dodać oliwę z oliwek, szpinak, posiekaną cebulkę i podsmażyć przez 5 minut. Następnie dodać fasolkę, bulion i gotować przez 10 minut. Na koniec dodać przyprawy, kaszę, soczewicę i dusić jeszcze przez 5 minut. Podawać z serem feta, pestkami dyni, natką pietruszki i szczypiorkiem.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 536 kcal • Białko: 29 g • Tłuszcze: 15 g • Węglowodany: 73 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Żelazo: 4,7 mg • Wapń: 239 mg • Cynk: 3,05 mg • Magnez: 202 mg

Makaron z ciecierzycy z białym sosem



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- 3,5 szklanki makaronu z ciecierzycy (250 g)
- 1 kostka wędzonego tofu (180 g)
- 1 pęczek zielonych szparagów (380 g)
W okresie mniejszej dostępności szparagów zamień na inne warzywo np. różyczki brokuła lub kapustę pak choi
- 1 opakowanie liści szpinaku (200 g)
- 1 cukinia (300 g)
- 1 opakowanie jogurtu greckiego (200 g)
- 4 łyżki tartego sera parmezan (32 g)
W wersji wegańskiej zamień jogurt grecki na skyr sojowy naturalny lub śmietankę sojową i dodaj więcej płatków drożdżowych
- 4 łyżki nasion słonecznika (40 g)
- 4 łyżki płatków drożdżowych (20 g)
- 150 ml wody

- 1 łyżeczka sosu sojowego (5 g)
- ½ łyżeczki płatków chilli
- 1 pęczek natki pietruszki (40 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

Sposób przygotowania: Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa umyć pod bieżącą wodą. Szparagi pozbawić twardych końcówek i pokroić na 2-3 cm kawałki. Cukinię i tofu pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, wrzucić szpinak, cukinię oraz szparagi i smażyć przez 5 minut, następnie dodać 150 ml wody i dusić kolejne 5 minut. Dodać tofu, makaron, przyprawy, jogurt i dusić przez ok. 10 minut. Wymieszać z płatkami drożdżowymi, parmezanem. Podawać z posiekaną natką pietruszki i surówką ze świeżych warzyw.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 527 kcal • Białko: 37 g • Tłuszcze: 21 g • Węglowodany: 53 g • Błonnik pokarmowy: 13 g • Żelazo: 5,3 mg • Wapń: 396 mg • Cynk: 3,3 mg • Magnez: 130 mg

Wegańskie curry



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- 1,5 szklanki ryżu brązowego (200 g)
- 1 szklanka mleczka kokosowego (250 ml)
- 1 szklanka bulionu warzywnego (250ml)
Wykorzystaj bulion domowy lub rozrób bulion warzywny ze słoiczka z wodą
- 1 szklanka groszku zielonego mrożonego (140 g)
- 1 szklanka pulpy pomidorowej (250 ml)
- 1 i ¾ szklanki ciecierzycy ze słoika (320 g)
- 1 papryka czerwona (230 g)
- ½ cukinii (200 g)
- 1 marchew (45 g)
- ½ białej cebuli (50 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżeczka czerwonej pasty curry (10 g)
- do smaku: słodka papryka, suszony estragon
- 1 pęczek natki pietruszki lub kolendry (40 g)
- 2 łyżeczki czarnego sezamu (10 g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa umyć. Ciecierzycę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą (do momentu aż przestanie się pienić). Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Cebulę, czosnek obrać i posiekać na drobno. Paprykę wydrążyć i pokroić w cienkie paski. Marchew obrać ze skóry. Cukinię i marchew pokroić w drobną kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać posiekaną cebulę, czosnek, pastę curry, przyprawy i smażyć przez ok. 5 minut. Następnie dodać pokrojone warzywa, ciecierzycę, bulion, mleczko kokosowe, przykryć i gotować przez 20 minut (do miękkości). Na 5 minut przed końcem gotowania dodać pulpę pomidorową i zagotować. Podawać z ryżem, posiekaną natką lub kolendrą, sezamem oraz surówką z ulubionych warzyw.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 489 kcal • Białko: 14 g • Tłuszcze: 19 g • Węglowodany: 71 g • Błonnik pokarmowy: 13 g • Żelazo: 3,37 mg • Wapń: 108 mg • Cynk: 2,1 mg • Magnez: 127 mg

Makaron z warzywami i tofu w sosie orzechowym



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- 4 szklanki makaronu penne pełnoziarnistego (300 g)
- 2 kostki naturalnego tofu (360 g)
- 2 średnie marchewki (90 g)
- 1 brokuł (500 g)
- 1 czerwona papryka (230 g)
- 2 szklanki zielonej fasolki szparagowej świeżej lub mrożonej (200 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 cebula (90 g)
- 2 cm świeżego imbiru
- 2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
- ½ łyżeczki chilli
- 2 łyżki sosu sojowego (15 g)
- 1 łyżeczka miodu (6 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- 2 łyżki masła orzechowego (40 g)
- ½ szklanki gorącej wody (100 g)
- 2 łyżki orzechów arachidowych (20 g)
- kilka gałązek szczypiorku (10 g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Brokuł umyć, podzielić na mniejsze różyczki i ugotować al dente we wrzątku. Fasolkę szparagową umyć, oczyścić i również ugotować al dente. Marchew obrać, umyć i pokroić w cienkie, krótkie słupki (wielkości zapałki). Paprykę umyć, pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę, cebulę obrać i pokroić w kostkę. Imbir obrać i zetrzeć na tarce. Tofu odsączyć i pokroić w kostkę. W miseczce wymieszać sos sojowy z miodem, sokiem z cytryny, masłem orzechowym oraz wodą. Do głębokiej patelni wlać olej i podsmażyć imbir, chilli, czosnek oraz cebulę. Dodać tofu, pokrojone warzywa i podsmażyć przez 5 minut. Dodać makaron, sos i całość poddusić przez ok. 5 minut. Orzechy i szczypiorek drobno posiekać. Gotowe danie nałożyć na talerze, posypać orzeszkami oraz szczypiorkiem.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 571 kcal • Białko: 29,5 g • Tłuszcze: 19,3 g • Węglowodany: 77,4 g • Błonnik pokarmowy: 14 g • Żelazo: 4,5 mg • Wapń: 311 mg • Cynk: 3,2 mg • Magnez: 156,5 mg



POLSKIE DANIA W WERSJI WEGE

Kuchnia polska słynie z wielu pysznych dań, które bazują na lokalnych, sezonowych produktach. Wiele tradycyjnych potraw można przygotować w wersji roślinnej – bez mięsa, ale z zachowaniem głębi smaku i odpowiedniej formy. W tym rozdziale pokazujemy, jak zrobić wege wersje polskich dań.



Młoda kapusta z ziemniakami i soczewicą



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 główka kapusty białej (ok. 500 g)
- 2 marchewki (90 g)
- 1 korzeń pietruszki (80 g)
- 1 szklanka suchych nasion czerwonej soczewicy (200 g)
- 2 szklanki pulpy pomidorowej (500 g)
- 1 szklanka wody (200 ml)
- 1 cebula biała (100 g)
- 3 pomidory (300 g)
- 3 łyżki oleju rzepakowego (30 g)
- 1 płaska łyżeczka soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonych ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka sproszkowanej słodkiej papryki
- 2 ziela angielskie
- 2 liście laurowe
- 1 duży pęczek koperku (40 g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Soczewicę czerwoną przepłukać na sitku i ugotować do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Marchew, pietruszkę, cebulę, obrać ze skórki. Kapustę i cebulę poszatkować. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W garnku rozgrzać olej i zeszklić cebulkę z solą i pieprzem. Dodać kapustę, marchew, pietruszkę, soczewicę, ziele angielskie, liść laurowy, paprykę słodką, zioła prowansalskie i smażyć przez 5 minut. Całość zalać 1 szklanką wody, 3 szklankami pulpy pomidorowej i gotować do miękkości przez około 25 minut. W razie potrzeby dodać więcej wody. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i posiekać na drobno. Pod koniec gotowania dodać pokrojone na kawałki pomidory, posiekany koperek i doprawić do smaku. W międzyczasie w osolonej wodzie ugotować ziemniaki do miękkości. Młodą kapustę podawać z ziemniakami. Można posypać większą ilością świeżego, posiekanego koperku.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 571 kcal • Białko: 24 g • Tłuszcze: 9 g • Węglowodany: 106 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Żelazo: 9,4 mg • Wapń: 209 mg • Cynk: 3,7 mg • Magnez: 158 mg

Gołąbki bezmięsne



Liczba porcji: **5**



Czas przygotowania: **60 minut**

Składniki:

Farsz:

- 1 szklanka suchych nasion czerwonej soczewicy (180 g)
- 1 szklanka ryżu białego (190 g)
- 1 cebula (100 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka sproszkowanej słodkiej papryki
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego
- 3 łyżki oliwy z oliwek (30 g)

Sos pomidorowy:

- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (30 g)
- 250 ml przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki orkiszowej (15 g)
- 2 łyżki jogurtu greckiego lub śmietany jogurtowej 12 % (20 g)
- sól, pieprz czarny mielony do smaku

Dodatki:

- ok. 10 średnich liści kapusty białej lub włoskiej
Jeżeli liście są bardzo duże, farsz należy przeznaczyć na mniejszą ilość liści lub zwiększyć porcję farszu.
- 3 ziele angielskie
- 3 listki laurowe
- około 2 litry bulionu warzywnego (w garnku powierzchnia przykrywająca w całości gołąbki)

Sposób przygotowania:

Farsz: Soczewicę czerwoną przepłukać pod bieżącą wodą, a następnie gotować do miękkości przez około 10 minut. Ryż ugotować al dente (ok. 10 minut). Cebulkę, czosnek obrać i posiekać na drobno. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, zeszklić cebulkę oraz czosnek. Do dużej miski dodać podsmażoną cebulkę, czosnek, ryż, soczewicę i wszystko dokładnie wymieszać z przyprawami.

Sos: W rondelku zagotować przecier pomidorowy i koncentrat. Do szklanki wlać 2-3 łyżki gorącego przecieru, dodać mąkę, jogurt i energicznie wymieszać. Zawartość szklanki dodać do sosu i mieszać aż zgęstnieje. Doprawić do smaku przyprawami.

Gołąbki: W dużym garnku zagotować wodę i wrzucić liście kapusty. Gotować pod przykryciem przez około 5 minut. Następnie wyjąć liście, pozbawić twardej łodygi i nałożyć farsz na dolną część. Złożyć boki liścia, a następnie zawijać jak na krokiety lub naleśniki. Powtórzyć czynności do momentu wyłożenia całości farszu. Do dużego garnka wlać bulion, dodać liście laurowe, ziela angielskie, gołąbki i gotować przez około 20 minut. Gołąbki podawać z sosem i opcjonalnie z porcją gotowanych ziemniaków.

Wartość odżywcza 1 porcji (2 gołąbki + 3 łyżki sosu) Energia: 390 kcal • Białko: 15 g • Tłuszcze: 7 g • Węglowodany: 68 g • Błonnik pokarmowy: 9 g • Żelazo: 4 mg • Wapń: 84 mg • Cynk: 2 mg • Magnez: 77 mg

Fasolka po bretońsku z wędzonym tofu



Liczba porcji: **4**



Czas przygotowania: **20 minut**

Składniki:

- 2 szklanki fasoli białej z puszki (340 g)
- 2 kostki tofu wędzonego (360 g)
- 1 papryka czerwona (230 g)
- 1 cebula (90 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 puszka pomidorów drobno pokrojonych (400 g)
- 3 łyżki oleju rzepakowego (30 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (20 g)
- 3 ziela angielskie
- 2 liście laurowego
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżka tymianku
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka sproszkowanej słodkiej papryki
- 1 łyżeczka sproszkowanej wędzonej papryki
- ⅓ łyżeczki sproszkowanej papryki ostrej

Sposób przygotowania:

Fasolę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą. Cebulę, czosnek obrać ze skóry i posiekać na drobno. Paprykę czerwona umyć i pokroić w cienkie paski. Tofu odlać z zalewy, odcisnąć w ręcznik papierowy i pokroić w drobną kostkę. W garnku rozgrzać olej, dodać warzywa i smażyć przez 7 minut. Następnie dodać fasolę, tofu, przyprawy i smażyć przez 3 minuty. Dodać pomidory z puszki i koncentrat. Całość dusić przez kolejne 10 minut. Gotowe danie warto podawać z gotowaną kaszą gryczaną i surówką np. z kiszzonej kapusty.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 339 kcal • Białko: 21 g • Tłuszcze: 15 g • Węglowodany: 31 g • Błonnik pokarmowy: 8 g • Żelazo: 3,6 mg • Wapń: 309 mg • Cynk: 1,3 mg • Magnez: 65 mg

Pieczone mielone z tofu



Liczba porcji: **2**



Czas przygotowania: **25 minut**

Składniki:

- 1 kostka tofu naturalnego (190 g)
- 1 jajko (50 g)
- ½ białej cebuli (50 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżeczka sosu sojowego (5 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
- 4 łyżki bułki tartej (32 g)
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu ziołowego
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu białego

Sposób przygotowania:

Cebulę, czosnek obrać ze skórki i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju i dodać posiekaną cebulkę. Zeszklić na złoty kolor (ok. 5 minut), pod koniec dodać czosnek. Tofu odsączyć z zalewy, dokładnie osuszyć na ręczniku papierowym i zetrzeć na tarce. W miseczce wymieszać starte tofu, podsmażoną cebulkę z czosnkiem, sos sojowy, bułkę tartą i przyprawy. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Ręce zwilżyć olejem i uformować 4 kotlety z powstałej masy. Wyłożyć na blaszkę i piec do zarumienienia przez 15 minut w temperaturze 180°C. Gotowe kotlety podawać z dodatkami np. gotowanymi ziemniakami i mizerią.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 318 kcal • Białko: 17 g • Tłuszcze: 20 g • Węglowodany: 17 g • Błonnik pokarmowy: 1,2 g • Żelazo: 1,3 mg • Wapń: 243 mg • Cynk: 0,63 mg • Magnez: 13 mg



GOFRY I PLACKI

Placki i gofry to jedno z ulubionych śniadaniowych klasyków – chrupiące z zewnątrz, miękkie w środku, doskonałe na słodko i wytrawnie. W wersji roślinnej można je dowolnie modyfikować, wykorzystując ciekawe produkty m.in. nasiona roślin strączkowych i ich przetwory.

Zamienniki jajek

Jajka odgrywają kluczową rolę w tradycyjnych przepisach na placki i gofry – odpowiadają za strukturę, wiązanie składników i puszystość. W diecie roślinnej można zastąpić je składnikami pochodzenia roślinnego, zachowując odpowiednią konsystencję i smak.



1 JAJKO MOŻESZ ZAMIENIĆ NA:

siemię lniane	nasiona chia	białko sojowe	agar	banana	mus jabłkowy	masło orzechowe
						
1 łyżka mielonego siemienia lnianego	1 łyżka nasion chia	1 łyżka odżywki białkowej	1 łyżka agaru	1/2 rozgniecionego banana	1/4 szklanki niesłodzonego musu jabłkowego	3 łyżki masła orzechowego
+	+	+	+			
						
3 łyżki wody	1/3 szklanki wody	3 łyżki wody	1 łyżka wody			

Zielone gofry z cieciorzki z sosem czosnkowym



Liczba porcji: 2



Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

Ciasto:

- ¾ szklanki ciecierzycy z zalewy (140 g)
- ¾ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej (150 g)
- 1 jajko (50 g)
- ¾ szklanki napoju sojowego bez cukru (150 ml)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g) + 1 łyżka do posmarowania gofrownicy
- duża garść świeżego szpinaku (25 g)
- szczypta soli

Sos ziołowo- czosnkowy:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego (200 g)
- 2 plastry sera typu feta (30 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżeczka suszonych ziół prowansalskich
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (12 g)
- ⅓ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego
- 1 łyżeczka soku z cytryny (3 g)

Dodatki:

- 2 łyżki kiełków rzodkiewki (20 g)
- 1 papryka czerwona (230 g)
- 2 garści pomidorków koktajlowych (200 g)
- 1 ogórek zielony długi (180 g)

Sposób przygotowania: Ciecierzycę przepłukać pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki na ciasto przełożyć do dużej miski i zblendować na jednolitą, gładką masę. Odstawić na 5 min. W tym czasie rozgrzać gofrownicę i posmarować pędzelkiem nasączonym olejem. Smażyć gofry przez ok. 5-7 minut (aż będą zarumienione z obu stron). Gofry wyłożyć na kratkę do ostudzenia. Przygotować sos: jogurt wymieszać z rozgniecionym ząbkem czosnku, serem i przyprawami. Paprykę i ogórka pokroić w kostkę. Gofry podawać z sosem i warzywami.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 621 kcal • Białko: 30 g • Tłuszcze: 20 g • Węglowodany: 90 g • Błonnik pokarmowy: 19 g • Żelazo: 5 mg • Wapń: 462 mg • Cynk: 4 mg • Magnez: 175 mg

Czekoladowe gofry z fasoli z bitą koko-śmietanką



Liczba porcji: 2



Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

Ciasto:

- $\frac{3}{4}$ szklanki fasoli czerwonej z puszki (140 g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej (150 g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju sojowego bez cukru (200 ml)
- 1 łyżka naturalnego kakao (10 g)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki naturalnego ekstraktu z wanilii
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ banana (60 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego + olej do posmarowania gofrownicy (10 g)

Kokosowa bita śmietana:

- $\frac{1}{2}$ szklanki schłodzonego mleczka kokosowego (50 g)
- 2 łyżeczki cukru pudru (10 g)

Dodatki:

- 1 łyżka migdałów (15 g)
- 1 garść borówek (50 g)
- 1 garść malin (70 g)

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki na ciasto zblendować na jednolitą, gładką masę. Rozgrzać gofrownicę i posmarować pędzelkiem nasączonym olejem. Smażyć przez ok. 5 minut, aż gofry będą zarumienione z obu stron. Wyłożyć na kratkę do ostudzenia. Z wierzchu schłodzonego mleczka kokosowego łyżką zebrać śmietankę kokosową. Ubić ją z cukrem pudrem. Pozostałą płynną część mleczka wykorzystać do innego dania np. „**Wegańskie curry**” na stronie 63. Owoce umyć pod bieżącą wodą, migdały posiekać na drobno. Gofry podać z bitą śmietaną kokosową, owocami i migdałami.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 594 kcal • Białko: 23 g • Tłuszcze: 19 g • Węglowodany: 95 g • Błonnik pokarmowy: 19 g • Żelazo: 5 mg • Wapń: 224 mg • Cynk: 3 mg • Magnez: 186 mg

Placki ze skyru z jabłkiem i rodzynkami



Liczba porcji: **1**



Czas przygotowania: **10 minut**

Składniki:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego skyr (150 g)
- 3 łyżki mąki owsianej (45 g)
- 1 jajko (50 g)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ jabłka (60 g)
- 1 łyżka rodzynek (15 g)
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)

Dodatki:

- 1 łyżeczka masła orzechowego (10 g)
- garść malin/borówek (70 g)

Sposób przygotowania: Jabłko umyć i pokroić w drobną kostkę. W misce wymieszać wszystkie składniki na placki. Rozgrzać patelnię i usmażyć 6 placków. Placki podać z masłem orzechowym i owocami.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 536 kcal • Białko: 32 g • Tłuszcze: 20,6 g • Węglowodany: 59 g • Błonnik pokarmowy: 9,5 g • Żelazo: 3,3 mg • Wapń: 278,8 mg • Cynk: 2,4 mg • Magnez: 96,5 mg

Placki z tofu z gruszką i żurawiną



Liczba porcji: **1**



Czas przygotowania: **10 minut**

Składniki:

- 1 kostka naturalnego tofu (180 g)
- 3 łyżki mąki owsianej (45 g)
- ½ dojrzałego banana (60 g)
- 1 łyżka jogurtu sojowego bez cukru (15 g)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ gruszki (70 g)
- 1 łyżka suszonej żurawiny (15 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)

Sposób przygotowania: Tofu zmiksować z bananem, jogurtem sojowym i proszkiem do pieczenia. Gruszkę umyć i pokroić w drobną kostkę. W misce wymieszać masę z mąką oraz pokrojoną gruszką i żurawiną. Rozgrzać patelnię i usmażyć 6 placków.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 570 kcal • Białko: 31 g • Tłuszcze: 23,3 g • Węglowodany: 60,6 g • Błonnik pokarmowy: 7,1 g • Żelazo: 2,1 mg • Wapń: 439 mg • Cynk: 1,6 mg • Magnez: 87,8 mg

Placki z cukinii z soczewicą, sałatką i dressingiem



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

Placki:

- 1 cukinia (300 g)
- 2 ziemniaki (150 g)
- 1 marchew (45 g)
- 4 łyżki suchych nasion czerwonej soczewicy (60 g)
- 3 łyżki mąki graham (45 g)
- 1 jajko (50 g)
- 1/3 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich
- szczypta pieprzu i soli
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)

Sałatka:

- 4 garście zielonych liściastych warzyw (30 g)
- 2 garście pomidorków koktajlowych (150 g)
- garść rzodkiewek (100 g)
- 4 plastry sera sałatkowego typu feta (40 g)
- 1 łyżka nasion słonecznika (15 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

Dressing:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego skyr (150 g)
- 1/2 ogórka (60 g)
- kilka gałązek koperku (15 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Sposób przygotowania placków:

Soczewice ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić. Ziemniaki i marchew obrać i umyć. Warzywa zetrzeć na tarce na grubych oczkach, lekko posolić i pozostawić na 10 minut. Następnie odcisnąć z nadmiaru wody. W misce wymieszać warzywa z soczewicą, jajkiem, mąką, olejem i przyprawami. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia i skropić olejem. Za pomocą łyżki nałożyć ciasto i uformować placki. Piec przez ok. 20 minut w 180°C, w połowie pieczenia przełożyć placki na drugą stronę. Placki można również usmażyć na beztłuszczowej patelni. Gotowe placki podać z sałatką i dressingiem.

Sposób przygotowania sałatki:

Warzywa umyć. Pomidorki i rzodkiewki przekroić na pół. Ser pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać.

Sposób przygotowania dressingu:

Ogórka umyć i zetrzeć na tarce. Czosnek przecisnąć przez praskę, koperek drobno posiekać. W miseczce połączyć wszystkie składniki.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 345 kcal • Białko: 20,5 g • Tłuszcze: 13,2 g • Węglowodany: 39,7 g • Błonnik pokarmowy: 6,9 g • Żelazo: 3,7 mg • Wapń: 203,6 mg • Cynk: 2,5 mg • Magnez: 83,5 mg



POMYSŁY NA ROŚLINNE PRZEKĄSKI I DESERY

W tym rozdziale przedstawiamy przepisy na ciekawe wegetariańskie przekąski i desery, które zaspokoją mały głód, a także sprawdzą się jako przysmak na przyjęciach. Propozycje są kolorowe, aromatyczne i pełne smaku, bazujące na prostych i odżywczych produktach.



Prażony Jaś w przyprawach



Liczba porcji: **2**



Czas przygotowania: **60 minut**

+ min. 8 godzin moczenia fasoli

Składniki:

- ½ szklanki suchej fasoli białej Jaś (100 g)
- kilka gałązek natki pietruszki (15 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 5-6 rzodkiewek (90 g)
- 1 łyżka sezamu (10 g)
- 4 łyżki soku z cytryny (24 g)
- 3 łyżki kaszy kuskus (45 g)
- ⅓ łyżeczki soli
- ⅓ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki sproszkowanej słodkiej papryki

Sposób przygotowania: Fasolę przepłukać na sitku, przełożyć do miski i moczyć w zimnej wodzie przez 8 godzin, zmieniając wodę kilka razy. Odciedzoną i przepłukaną fasolę przełożyć do dużego garnka, zalać świeżą wodą i ugotować do miękkości. Odsączyć dokładnie na sitku. Natkę pietruszki opłukać i posiekać, czosnek obrać i wycisnąć. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę, a następnie dodać fasolę i czosnek. Lekko podsmażyć fasolę, aż będzie lekko złota, i oprószyć przyprawami. Na koniec posypać sezamem, natką pietruszki i skropić sokiem z cytryny. Dobrze wymieszać i wyłączyć. Kaszę wsypać do miseczki, zalać 6 łyżkami wrzącej wody i odstawić, aż namoknie. Rzodkiewkę umyć i pokroić w plastry. W misce wymieszać fasolę z kaszą i warzywami.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 337 kcal • Białko: 16 g • Tłuszcze: 8 g • Węglowodany: 52 g • Błonnik pokarmowy: 10 g • Żelazo: 6,7 mg • Wapń: 198 mg • Cynk: 2,6 mg • Magnez: 131 mg

Pieczony ziemniak w mundurku – jacket potato



Liczba porcji: 1



Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

- 1 duży ziemniak (120 g)
- ½ dojrzałego awokado (75 g)
- ¼ czerwonej cebuli (25 g)
- 2 łyżki natki pietruszki (20 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (40 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- szczypta soli
- do smaku: pieprz czarny mielony, suszona papryka słodka
- szczypta sproszkowanej kurkumy

Sposób przygotowania: Ziemniaka wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą, nie obierać ze skórki. Do głębokiego garnka wlać wodę i zagotować, następnie włożyć ziemniaka i gotować przez 15 minut. Ugotowanego ziemniaka odcedzić i przestudzić. Piekarnik nagrzać do 180°C. Ziemniaka ułożyć na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym, naciąć na środku głęboki krzyż tak, aby ziemniak trochę się rozchyli. Skropić łyżką oliwy, oprószyć pieprzem i solą. Piec w piekarniku przez ok. 20 minut, aż będzie lekko złocisty. W tym czasie przygotować farsz. Wyjąć ziemniaka na talerz, na rozcięcie włożyć farsz. Podawać z natką pietruszki lub koperkiem.

Sposób przygotowania farszu: Cebulę obrać i drobno posiekać. Awokado obrać, pozbyć pestki i roznieść widelce. W miseczce wymieszać cebulę z awokado, sokiem z cytryny, kurkumą i słodką papryką. Farsz ułożyć na upieczonym ziemniaku.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 424 kcal • Białko: 5,2 g • Tłuszcze: 30,5 g • Węglowodany: 37 g • Błonnik pokarmowy: 9 g • Żelazo: 2 mg • Wapń: 57,6 mg • Cynk: 1 mg • Magnez: 62,2 mg

Pudding z siemienia lnianego na jogurcie sojowym z owocami jagodowymi



Liczba porcji: **1**



Czas przygotowania: **15 minut**

+ min. godzina schładzania w lodówce

Składniki:

- 2 łyżki siemienia lnianego (20 g)
- 3 łyżki sojowej alternatywy skyru (60 g)
- ½ szklanki napoju sojowego bez cukru (125 ml)
- 1 łyżeczka miodu (12 g)
- 2 krople ekstraktu z wanilii
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka masła orzechowego 100 % (10 g)
- 1 garść borówek (50 g)
- ½ szklanki mrożonych malin (60 g)
- 2 duże truskawki (25 g)
- listki mięty do dekoracji

Sposób przygotowania:

Siemię lniane zblendować z napojem sojowym, alternatywą skyru, miodem, cynamonem, ekstraktem waniliowym i przełożyć do szklanki. Odstawić na minimum godzinę do lodówki (najlepiej wykonać deser dzień wcześniej i zostawić do schłodzenia na całą noc). Owoce jagodowe umyć pod bieżącą wodą, truskawki pozbyć szypułek i pokroić w plasterki. Maliny rozmrozić i rozdrobnić widelcem na mus. Pudding wyjąć z lodówki, dodać owoce, mus, masło orzechowe i listki mięty. Najlepiej podawać na zimno.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 344 kcal • Białko: 14 g • Tłuszcze: 18 g • Węglowodany: 38 g • Błonnik pokarmowy: 12 g • Żelazo: 2 mg • Wapń: 299 mg • Cynk: 1,5 mg • Magnez: 115 mg

Brownie z fasoli



Liczba porcji: **10**



Czas przygotowania: **60 minut**

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli (180 g)
- 1 dojrzały banan (120 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego (10 g)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia (2 g)
- 2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (30 g)
- 3 łyżki napoju sojowego bez cukru (30 g)
- 4 łyżki naturalnego kakao (40 g)
- 3 kostki gorzkiej czekolady 70% (30 g)
- 1 garść mrożonych wiśni (60 g)
- 2 łyżki masła orzechowego 100 % (30 g)
- 1 łyżka miodu (25 g)
- ⅓ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Fasolę odlać z zalewy na sitku i kilka razy przepłukać pod bieżącą wodą. Do kielicha blendera wrzucić fasolę, siemię, banana, mąkę, proszek do pieczenia, napój sojowy, kakao, masło orzechowe, miód, sól i zblendować do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji (ok. 5 min). Gotową masę wylać do foremki (keksówki 25x12x7) wyłożonej papierem do pieczenia. Mrożone wiśnie przekroić na pół i ułożyć na wierzchu ciasta. Gorzką czekoladę posiekać w kostkę i posypać nią ciasto. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 45-50 minut. Ciasto należy przestudzić i włożyć do lodówki na ok. 1 godzinę. Po tym czasie ciasto można poporcjować.

Wartość odżywcza 1 porcji: Energia: 107 kcal • Białko: 4 g • Tłuszcze: 4 g • Węglowodany: 17 g • Błonnik pokarmowy: 4 g • Żelazo: 1,5 mg • Wapń: 57 mg • Cynk: 0,8 mg • Magnez: 50 mg



PIŚMIENNICTWO

- Alexy U.: Diet and growth of vegetarian and vegan children. *BMJ Nutr Prev Health*. 2023; 6.
American Dietetic Association; Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2003;103 (6): 748–65.
- Araszkiewicz A, Bandurska-Stankiewicz E, Borys S i wsp.: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. *Curr Top Diabetes* 2023; 4: 1-155.
- Asher K.E, Doucet S., Luke A.: Registered dietitians' perceptions and use of the plant-based recommendations in the 2019 Canada's Food Guide. *J Hum Nutr Diet*. 2021; 34(4): 715–23.
- Baroni L., Goggi S., Battino M. Veg Plate: A Mediterranean-based food guide for Italian adult, pregnant, and lactating vegetarians. *J Acad Nutr Diet*. 2018; 118(12): 2235–43. doi:10.1016/j.jand.2017.08.125
- Bean A.: Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Poznań: Zysk i S-ka; 2014.
- Bzikowska-Jura A., Żukowska-Rubik M., Wesołowska A., et al.: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. *Standardy Medyczne Pediatria*. 2023; 20: 233–48. doi:10.17443/SMP2023.20.05.
- Chamorro R., Farías R., Allende P., et al.: Effect of a pescetarian and vegan diet on fatty acid composition in blood and spermatozoa in young healthy men. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2023; 196: 102582. doi:10.1016/j.plefa.2023.102582.
- Chiu THT, Liu CH, Chang CC, Lin MN, Lin CL. Vegetarian diet and risk of gout in two separate prospective cohort studies. *Clin Nutr*. 2020;39(3):837–44.
- Cofnas N.: Is vegetarianism healthy for children? *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019; 59(13): 2052–60.
- Craig W.J, Mangels A.R.: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2009;109 (7): 1266–82.
- Czarnecka-Skubina E., red. *Technologia gastronomiczna*. Warszawa: SGGW; 2016.

- Derbyshire E.J.: Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. *Front Nutr.* 2017; 3 (2).
- Desmond M.A., Fewtrell M.S., Wells J.C.K.: Plant-based diets in children: secular trends, health outcomes, and a roadmap for urgent practice recommendations and research – a systematic review. *Nutrients.* 2024; 16:723.
- Deriemaeker P., Aerenhouts D., De Ridder D., Hebbelinck M., Clarys P.: Health aspects, nutrition and physical characteristics in matched samples of institutionalized vegetarian and non-vegetarian elderly. *Nutr Metab (Lond).* 2011; 8:37.
- Ferrari L., Panaite S.A., Bertazzo A., Visioli F.: Animal- and plant-based protein sources: a scoping review of human health outcomes and environmental impact. *Nutrients.* 2022;14 (23): 5115. doi:10.3390/nu14235115
- Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf M., et al.: Complementary feeding: a position paper by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017; 64(1): 119–32. doi:10.1097/MPG.0000000000001454.
- Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., red.: *Dietetyka sportowa.* Warszawa: PZWL; 2020.
- García-Maldonado E., Alcorta A., Zapatera B., Vaquero M.P.: Changes in fatty acid levels after consumption of a novel docosahexaenoic supplement from algae. *Eur J Nutr.* 2023; 62(4): 1691–705. doi:10.1007/s00394-022-03050-3.
- Jakše B.: Placing a well-designed vegan diet for Slovenes. *Nutrients.* 2021;13 (12): 4545. doi:10.3390/nu13124545.
- Jakše B., Jakše B., Pajek M., Pajek J.: Uric acid and plant-based nutrition. *Nutrients.* 2019;11 (8): 1736.
- Jeznach-Steinhagen A.: *Żywnienie osób z cukrzycą.* Warszawa: PZWL; 2020.
- Kibil I., Gajewska D., red.: *Wege. Dieta roślinna w praktyce.* Warszawa: PZWL; 2018.
- Kristensen M.D., Bendtsen N.T., Christensen S.M., Astrup A., Raben A.: Meals based on vegetable protein sources are more satiating than meals based on animal protein. *Food Nutr Res.* 2016; 60:32634. doi:10.3402/fnr.v60.32634.
- Kozłowska L.: *Terapia dietetyczna hiperurykemii i dny moczanowej.*
- Włodarek D., Lange E., red.: *Współczesna dietoterapia.* Warszawa: PZWL; 2023. s. 499–514.
- Marrone G., Guerriero C., Palazzetti D., et al.: Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients.* 2021; 13 (3): 817. doi:10.3390/nu13030817.
- Melina V., Craig W., Levin S.: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016; 116(12): 1970–80. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025.
- Najjar R.S., Feresin R.G.: Plant-based diets in the reduction of body fat. *Nutrients.* 2019; 11(11): 2712. doi:10.3390/nu11112712.
- Pawlak R., Parrott S.J., Raj S., Cullum-Dugan D., Lucas D.: How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutr Rev.* 2013;71 (2):110–7. doi:10.1111/nure.12001
- Płudowski P., Kos-Kudła B., Walczak M., et al.: Guidelines for preventing and treating vitamin D deficiency: a 2023 update in Poland. *Nutrients.* 2023; 15(3): 695.
- Raj S., Guest N.S., Landry M.J., Mangels A.R., Pawlak R., Rozga M.: Vegetarian dietary patterns for adults: a position paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. *J Acad Nutr Diet.* 2025 Feb 7: 2212–2672 (25) 00042–5.
- Rai S.K., Wang S., Hu Y., et al.: Adherence to healthy and unhealthy plant-based diets and the risk of gout. *JAMA Netw Open.* 2024; 7(5): e2411707.
- Richter M., Boeing H., Grünewald-Funk D., et al.: Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau.* 2016; 63 (4): 92–102. doi:10.4455/eu.2016.021.
- Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H., red.: *Normy żywienia dla populacji Polski.* Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB; 2024.
- Schürmann S., Kersting M., Alexy U.: Vegetarian diet in children: a systematic review. *Eur J Nutr.* 2017; 56 (5): 1797–817.
- Stanowisko Komitetu Nauki o Żywnieniu Człowieka PAN w sprawie wartości odżywczej i bezpieczeństwa stosowania diet wegetariańskich. 2019. [Dostęp: 11.03.2025].

Dostępne pod adresem: https://informacje.pan.pl/images/Stnowisko_KNoZc_WEGETARIANIZM_na_strone.pdf

Wang T., Masedunskas A., Willett W.C., Fontana L.: Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. Eur Heart J. 2023; 44 (36): 3423–39. doi:10.1093/eurheartj/ehad436

Wieczorek C., Sionek B., Przybylski W., Lahuta L.B.: Wpływ obróbki kulinarnej nasion roślin strączkowych na zawartość rozpuszczalnych węglowodanów. Zesz Probl Post Nauk Roln. 2016; 584: 139–50.

World Health Organization. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. [Dostęp: 11.03.2025]. <https://iris.who.int/handle/10665/349086>





Centrum
Dietetyczne
Online

POZNAJ CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE

POSTAW PIERWSZY KROK W DRODZE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA ZE SPECJALISTAMI CDO



Bezpłatnie



Przez internet



Dla dorosłych



Konsultacje
indywidualne
i rodzinne



Konsultacje
jednorazowe
lub stała opieka

ZAPEWNIAMY WSPARCIE
I OPIEKĘ EKSPERTÓW:

› DIETETYKA

› PSYCHODIETETYKA

› SPECJALISTY DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

MAŁYMI KROKAMI DO POPRAWY ZDROWIA

1

Założ konto na platformie CDO



2

Wypełnij ankietę na temat
swojego zdrowia, sposobu żywienia
i aktywności fizycznej



3

Umów wizytę - wybierz dostępną
datę i godzinę konsultacji



4

Spotkaj się ze specjalistą
podczas wideokonsultacji



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl

