SZPITAL SPECJALISTYCZNY
w PILE
im. Stanisława Staszica
64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat **67210 62 00**
Centrala **67 210 66 66**
Fax **67 212 40 85**
e-mail **sekretariat@szpital.pial.pl**
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta wegańska dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji

Dieta wegańska to sposób żywienia polegający na eliminacji produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, ryb, mleka i produktów mlecznych, jaj i miodu oraz pozyskiwanych z nich wyrobów. Dieta roślinna może przynieść wiele korzyści dla zdrowia m.in. zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów, a także poprawiać parametry lipidowe i obniżać ciśnienie tętnicze krwi. Korzyści te można uzyskać jedynie pod warunkiem jej prawidłowego zbilansowania i odpowiedniego doboru produktów. Według Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki, dieta wegańska jest odpowiednia na każdym etapie życia człowieka. Uwzględnia się przy tym oczywiście okres ciąży i laktacji. Bardzo ważne jest zaplanowanie diety kobiety ciężarnej w taki sposób, aby nie było w niej niedoborów składników odżywczych szczególnie potrzebnych dla matki i rozwoju płodu. W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała zapotrzebowanie na energię zwiększa się w zależności od trymestru o:

- I trymestr +70 kcal
- II trymestr +260 kcal
- III trymestr +500 kcal i 0-6 mc po porodzie.

Począwszy od drugiego trymestru. waga powinna zwiększać się o:
- 0,5-0,6 kg na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z niedowagą,
- 0,35-0,5 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z prawidłową masą ciała,
- 0,2-0,3 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z nadwagą,
- 0,15-0,25 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z otyłością.

Orientacyjny przyrost masy ciała w ciągu 9 miesięcy wynosi od 11,5 do 16 kg. Pamiętaj, że ciąża to nie jest czas na stosowanie diety niskoenergetycznej i odchudzanie się!

ZALECENIA ŻYWIENIOWE



- Jedz regularnie. Staraj się spożywać posiłki co 3–4 godziny. Nie rezygnuj ze śniadania, a ostatni posiłek zjedz około 2–3 godziny przed snem.
- Komponuj posiłki zgodnie z zasadą zdrowego talerza. Podczas śniadania, obiadu i kolacji połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce, przy czym warto zachować proporcję około ¾ warzyw i ¼ owoców. Łącznie zaleca się spożywanie co najmniej 400 g tych produktów dziennie. Różnorodność warzyw i owoców pomaga dostarczyć organizmowi błonnik, witaminy oraz związki o właściwościach przeciwutleniających.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Pieczywo razowe, kasze, brązowy ryż, pełnoziarniste makarony czy płatki owsiane powinny stanowić około jednej czwartej talerza. Dostarczają błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych. Warto również sięgać po komosę ryżową, amarantus czy kaszę jaglaną, które zawierają więcej białka niż wiele innych zbóż. Produkty wysoko oczyszczone, takie jak białe pieczywo czy jasny makaron, powinny pojawiać się jedynie okazjonalnie.
- Dbaj o odpowiednią ilość białka roślinnego. Głównym jego źródłem powinny być nasiona roślin strączkowych oraz produkty sojowe, takie jak tofu czy tempeh. Uzupełnieniem mogą być orzechy, pestki i nasiona. Łączenie roślin strączkowych z produktami zbożowymi pozwala uzyskać pełniejszy zestaw aminokwasów, dzięki czemu wartość odżywcza białka jest wyższa.

- Wybieraj zdrowe tłuszcze. Do codziennego jadłospisu warto włączać niewielkie ilości oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, awokado, orzechów, pestek i nasion. Produkty te dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na organizm.
- Zapewnij odpowiednią podaż kwasów omega-3. Dobrym źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA) są siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie oraz olej lniany i rzepakowy. Aby zwiększyć przyswajalność składników odżywczych, nasiona lnu i chia warto zmielić lub wcześniej namoczyć. Kwasy DHA i EPA można pozyskać z produktów na bazie alg.
- Wybieraj produkty o wysokiej wartości odżywczej. Podstawę diety powinny stanowić rośliny strączkowe, tofu, tempeh, makarony z roślin strączkowych oraz napoje sojowe wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru. Gotowe roślinne zamienniki mięsa mogą urozmaicać jadłospis, jednak nie powinny zastępować naturalnych źródeł białka. Przy zakupie warto zwracać uwagę na prosty skład oraz niewielką zawartość soli, cukru i tłuszczu.
- Zwracaj uwagę na odpowiednią ilość żelaza. Żelazo pochodzące z produktów roślinnych wchłania się słabiej niż z produktów zwierzęcych. Aby poprawić jego przyswajanie, warto łączyć produkty bogate w żelazo, takie jak rośliny strączkowe, z warzywami i owocami zawierającymi witaminę C. Korzystne jest również spożywanie produktów fermentowanych i przygotowanych na zakwasie. Bezpośrednio po posiłku nie zaleca się picia mocnej herbaty ani kawy, ponieważ mogą ograniczać wchłanianie żelaza.
- Stosuj odpowiednią obróbkę produktów roślinnych. Moczenie, gotowanie, kiełkowanie, fermentacja czy rozdrabnianie pomagają zmniejszyć zawartość substancji ograniczających wchłanianie składników mineralnych, takich jak żelazo, wapń czy cynk. Dodatkowo warto wzbogacać posiłki produktami bogatymi w witaminę C.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Zaleca się wypijanie około 1,5–2 litrów płynów dziennie. Najlepszym wyborem jest woda oraz niesłodzone napary z herbat i ziół. Regularne picie niewielkich ilości płynów przez cały dzień sprzyja utrzymaniu prawidłowego nawodnienia organizmu. Bezpieczna dawka kofeiny dla kobiety w ciąży wynosi maksymalnie 200 mg na dobę według wytycznych Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oraz American College of Obstetricians and Gynergists (ACOG), choć część organizacji (np. WHO) dopuszcza do 300 mg na dobę.
- Osoby stosujące dietę wegańską powinny regularnie przyjmować witaminę B12, ponieważ nie występuje ona w odpowiednich ilościach w produktach roślinnych. Chociaż na rynku dostępne są napoje roślinne, jogurty i inne produkty wzbogacane w tę witaminę, ich spożywanie zazwyczaj nie gwarantuje pokrycia dziennego zapotrzebowania. Niedobór witaminy B12 może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego, pogorszenia samopoczucia oraz rozwoju niedokrwistości, dlatego suplementację warto rozpocząć od początku stosowania diety wegańskiej.
- Rozważ suplementację kwasów EPA i DHA. Organizm potrafi przekształcać kwas alfa-linolenowy (ALA) w kwasy EPA i DHA, jednak proces ten jest mało wydajny. Z tego względu osoby na diecie wegańskiej mogą odnieść korzyść z suplementów zawierających EPA i DHA pozyskiwane z alg, szczególnie jeśli ich dieta nie dostarcza odpowiednich ilości tych kwasów tłuszczowych.
- W razie potrzeby stosuj odżywki białkowe. Gdy pokrycie zapotrzebowania na białko wyłącznie z codziennego jadłospisu jest utrudnione, można włączyć roślinne odżywki białkowe. Warto wybierać preparaty o prostym składzie, bez zbędnych dodatków, takich jak sztuczne barwniki, aromaty czy słodziki.
- Regularnie kontroluj stan zdrowia. Zaleca się wykonywanie badań profilaktycznych obejmujących między innymi stężenie żelaza, ferrytyny, witaminy B12 oraz witaminy D. W przypadku stwierdzenia niedoborów należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej suplementacji. Dobrym rozwiązaniem jest także konsultacja z dietetykiem, który pomoże ocenić jakość jadłospisu i zapobiec niedoborom składników odżywczych.
- Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny ruch wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała, poprawia kondycję organizmu oraz zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób przewlekłych. Zaleca się poświęcenie co najmniej 30 minut dziennie na aktywność dostosowaną do własnych możliwości. Korzyści zdrowotne przynoszą nie tylko treningi sportowe, ale również codzienne czynności, takie jak spacery, wchodzenie po schodach, prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi.
- Unikaj spożywania alkoholu. Rezygnacja z napojów alkoholowych sprzyja utrzymaniu dobrego stanu zdrowia i wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
- Nie pal tytoniu. Zaprzestanie palenia lub unikanie wyrobów tytoniowych zmniejsza ryzyko wielu chorób oraz korzystnie wpływa na układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.
- Naucz się skutecznie radzić sobie ze stresem. Długotrwały stres może negatywnie wpływać na zdrowie, dlatego warto korzystać z metod wspierających odprężenie, takich jak ćwiczenia oddechowe, medytacja, trening uważności (mindfulness) czy joga. Dobrym rozwiązaniem może być również regularna aktywność fizyczna lub rozwijanie własnych zainteresowań.
- Dbaj o odpowiednią ilość i jakość snu. Zaleca się przesypianie około 7–8 godzin każdej nocy oraz utrzymywanie stałych godzin zasypiania i wstawania. Aby ułatwić zasypianie i poprawić jakość odpoczynku, warto ograniczyć korzystanie z telefonu, komputera, telewizora i innych urządzeń emitujących światło niebieskie na około godzinę przed snem.

KALORYCZNOŚĆ DIETY

Kobiety ciężarne powinny spożywać większą ilość energii w porównaniu z kobietami w tym samym wieku, niebędącymi w ciąży. Jest to spowodowane wzmożonymi przemianami metabolicznymi w organizmie i zwiększonym zapotrzebowaniem na składniki odżywcze. W I trymestrze ciąży kaloryczność diety może zostać taka sama, jak przed ciążą. Nie znaczy to jednak, że nie warto zwracać w tym okresie uwagi na dietę – odpowiednie spożycie witamin i składników mineralnych ma znaczenie jeszcze przed zajściem w ciążę. Zgodnie z polskimi normami, kobieta w II trymestrze powinna spożyć o 360 kcal więcej niż przed ciążą, natomiast w III trymestrze już 475 kcal więcej w porównaniu z zapotrzebowaniem sprzed ciąży. Dodatkowe kalorie warto przeznaczyć na spożycie posiłku będącego dobrym źródłem białka, kwasu foliowego i żelaza. Dieta kobiety karmiącej nie różni się znacznie od diety kobiety ciężarnej. Zwiększa się dzienne zapotrzebowanie kaloryczne o ok. 500 kalorii. Rośnie także zapotrzebowanie na białko oraz nieznacznie na tłuszcze. Ważne jest, aby kobiety karmiące spożywały ponad 1800 kalorii na dzień, gdyż dieta poniżej tej wartości może spowodować zanik produkcji pokarmu.

ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ

W czasie ciąży odpowiednie spożycie wody jest bardzo istotne, gdyż to dzięki właściwemu nawodnieniu zachodzi regulacja produkcji płynu owodniowego. Ponadto, niedobór może prowadzić do małowodzia (nie jest jednak jedynym czynnikiem). Grozi to redukcją objętości wód płodowych, które w 98–99% składają się przecież z wody. Również podczas laktacji odpowiednie nawodnienie wpływa na prawidłowe wytwarzanie pokarmu. Ile wody potrzeba? W czasie ciąży 2300 ml, a w czasie karmienia – 2700 ml na dzień. Jest to np. 8 szklanek płynów, a do tego dochodzą zupy, owoce, warzywa i inne potrawy zawierające więcej lub mniej wody. Pamiętaj, że woda oprócz właściwości nawadniających dostarcza także minerałów, takich jak magnez i wapń.

DOLEGLIWOŚCI CIĄŻOWE

W I trymestrze ciąży, mdłości i wymioty dotykają prawie wszystkich kobiet. Bardzo ważne jest to, aby w przypadku nasilonych wymiotów nawadniać organizm. Ponadto istnieje kilka sposobów, które mogą być pomocne przyszłym mamom w tym trudnym okresie. Oto one:

- Należy jeść mało, a często, dzięki temu nie będzie uczucia przepełnienia w żołądku i zmniejszy się prawdopodobieństwo wymiotów i mdłości. Ponadto dzięki temu nie dochodzi do spadku cukru we krwi, co jest częstą przyczyną tych doznań.
- Należy zwiększyć spożycie węglowodanów złożonych, produktów pełnoziarnistych (suchy chleb, pieczywo chrupkie), zawierają one witaminę B6, która łagodzi nudności.
- Należy spróbować suchych migdałów i surowego imbiru.
- Lepiej nie pić do posiłków, a pomiędzy nimi.
- Lepiej ograniczyć ostre przyprawy i intensywnie pachnące potrawy.
- Należy ograniczyć potrawy smażone i zbyt wypieczone.

ZAPARCIA

Zaparcia są powszechnym problemem wśród kobiet ciężarnych. Najbardziej we znaki dają się im w ostatnim trymestrze ciąży. Prawdopodobną przyczyną jest redukcja aktywności fizycznej, podwyższenie stężenia żeńskich hormonów płciowych i ucisk macicy na jelito grube. Także zmiany w diecie lub zmniejszona podaż wody mogą być tego przyczyną. Co należy zrobić? Przede wszystkim pić więcej wody (8 szklanek dziennie to absolutne minimum!), jeść więcej produktów bogatych w błonnik (z pełnego ziarna, nasiona roślin strączkowych, orzechy) oraz owoce (także suszone) i warzywa.

NIESTRAWNOŚĆ I ZGAGA

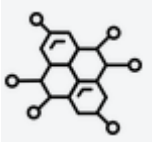
Problem zgagi dotyczy zazwyczaj kobiet w III trymestrze ciąży. Zaleca się wtedy modyfikację diety. Należy przede wszystkim:

- jeść mniejsze objętościowo posiłki,
- zrezygnować ze wszelkich napojów gazowanych,
- nosić luźniejsze ubrania, aby nie uciskały brzucha,
- nie kłaść się do łóżka zaraz po jedzeniu,
- ograniczyć produkty zwiększające wydzielanie kwasu solnego w żołądku (pomarańcze, pomidory i koncentrat pomidorowy, surowa papryka, cytryny),
- ograniczyć potrawy smażone i ciężkostrawne,
- ograniczyć świeże pieczywo (jeżeli nasila objawy).

Poniżej wyliczone są produkty zazwyczaj obwiniane o zgagę i niestrawność. Nie u wszystkich kobiet będą nasilać objawy, jednak warto się zastanowić, czy któryś z nich nie jest winowajcą:

- pieczywo żytnie, świeże,
- warzywa: pomidory, papryka czerwona, zielona, por, szparagi, cebula czerwona, żółta, rzodkiewka, rzepa, czosnek,
- ziemniaki smażone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane,
- jabłka, cytrusy: pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, granaty, cytryny,
- smażone jaja,
- rośliny strączkowe: groszek zielony, bób, fasola, soczewica, groch, ciecierzyca,
- nabiał: ser żółty, tłusty twaróg, ser topiony, mleko tłuste 3,2%, śmietana (22% i więcej),
- przyprawy: chrzan, pieprz czarny, curry, czosnek, papryka, musztarda, mięta,
- słodycze: ciastka z kremem, torty, ciastka francuskie, pączki, faworki.

GRUPY PRODUKTÓW ZALECANE W DIECIE WEGAŃSKIEJ

NAZWA SKŁADNIKA	**ŹRÓDŁA**	**DODATKOWE INFORMACJE**	**Przykładowe porcje produktów uwzględniające zawartość danego składnika**
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, ciecierzyca, 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):12,6g Kostka naturalnego tofu (180 g): 22,8 g Garść migdałów (30 g):6 g 100 g ugotowanej komosy ryżowej: 5,9 g
ŻELAZO 	biała fasola, czerwona soczewica, soja, tofu, tempeh, komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana, amarantu, 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, groszek zielony, szpinak,	Przyswajalność cynku zwiększa obecność w posiłku białka, kwasu cytrynowego oraz jabłkowego. Przyjmowanie suplementu żelaza do posiłku zmniejsza przyswajalność	4 łyżki płatków owsianych (40 g): 1,2 mg 1 łyżka zarodków pszennych (10 g): 1,4 mg
WAPŃ 	napoje roślinne wzbogacane, tofu, tempeh, fasola, ciecierzyca, jarmuż, brokuł, kalafior, kapusta biała, kapusta, pak-choi, komosa ryżowa, amarantus, mak, sezam, nasiona chia, migdały, krem migdałowy,	Przyswajalność wapnia zwiększa odpowiednia podaż białka, witaminy D i K oraz potasu w diecie. Natomiast zmniejsza: nadmierne spożycie produktów zawierających kofeinę, alkohol, sól	Szklanka ugotowanej białej fasoli (170 g): 93,6 mg Garść migdałów (30 g): 71,7 mg 3 garście jarmużu (60 g): 94,2 mg

JOD 	algi morskie, np. wakami, 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 obligatoryjne 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 zawartości selenu znajduje się w orzechach brazylijskich podchodzących 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 fortyfikowanych jest zmienna w zależności od producenta.
WITAMINA B12 	fortyfikowane napoje roślinne, produkty roślinne typu jogurt, płatki zbożowe	Nie należy bazować jedynie na produktach fortyfikowanych. 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 fortyfikowanych jest zmienna w zależności od producenta.
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.	Pół 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

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 2299 kcal, białko: 107g, tłuszcz: 66g, węglowodany: 372 g

ŚNIADANIE
Kasza jaglana z mlekiem i owocami
Składniki:

- Napój sojowy wzbogacony w wapń 250 g
- Kasza jaglana 4 łyżki (60 g)
- Migdały 2 łyżki (30 g)
- Banan 1 szt. (170 g)
- Borówki 100 g

Kaszę gotować w mleku z przyprawami (goździki, kardamon), na koniec dodać pokruszone migdały i owoce. Płatki ugotować w wodzie, następnie dodać pozostałe składniki.

OBIAD
Paella z komosą
Składniki:

- Bulion warzywny ½szklanki (125 g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche 3 łyżki (30 g)
- Komosa 5 łyżek (65 g)
- Orzechy nerkowca 2 łyżki (30 g)
- Groszek zielony, mrożony ½ szklanki (70 g)
- Kalafior 150 g
- Czosnek mały ząbek (2 g)
- Pietruszka, liście 20 g
- Przyprawy: papryka słodka, sól, pieprz, kurkuma, sól

Soczewicę ugotować. Podgrzać bulion, dodać do niego czosnek, cebulę, paprykę, pomidor i dusić ok. 3 min. Dodać przyprawy i komosę. Gotować ok. 15 min. Dosypać groszek i gotować jeszcze przez ok. 5 min. Dodać sól i przyprawy, na koniec wsypać natkę pietruszki. Wymieszać wszystko z soczewicą.

PODWIECZOREK
Kanapki z guacamole z groszku, owoc na deser

- Pietruszka, liście 1 łyżka (20 g)
- Chleb żytni razowy 2 duże kromki (80 g)
- Papryka czerwona 100 g
- Melon 300 g

Guacamole:

- groszek zielony 140 g
- czosnek pół małego ząbka (1 g)
- cytryna, sok 5 g
- kolendra świeża 5 g
- pomidor 40 g
- Przyprawy: czosnek w proszku, kmin, sól i pieprz

Zblendować całość i odstawić na minimum 30 min do przegryzienia się smaków.

KOLACJA
Kanapki i zupa
Składniki:

- Orzechy brazylijskie 1 szt. (4 g)
- Chleb żytni razowy 2 duże kromki (80 g)
- Awokado 3 łyżki (30 g)
- Zupa z soczewicy duży talerz
- Zupa z soczewicy
- Czerwona soczewica 80 g
- Bulion warzywny 250 ml
- Pomidor 80 g
- Marchew 45 g
- Cebula 50 g
- Czosnek 1 ząbek (3 g)
- Przyprawy: listki laurowe, imbir, curry, papryka słodka

Zalać soczewicę bulionem i gotować z listkami laurowymi kilka minut, aż będzie miękka. Warzywa drobno pokroić. Na rozgrzaną patelnię z odrobiną wody wrzucić czosnek i cebulę, po chwili marchewkę, następnie dusić parę minut na małym ogniu. Po tym czasie dodać obrany i pokrojony wcześniej pomidor i znów dusić przez parę minut. Zawartość patelni wrzucić do garnka z soczewicą, doprawić i gotować ok. 5 min. Chleb posmarować awokado.

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 16.09.2026r.)
2. Kibil I., Gajewska D.: Wege dieta roślinna w praktyce. PZWL, 2018
3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk Wydanie I, 16.09.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.