

Xb. DIETA WEGETARIAŃSKA

Sposób żywienia stosowany ze względów: ekologicznych, religijnych, filozoficznych. Z jadłospisu wyklucza się mięso, drób, wędliny, czasami ryby. Źródłem pełnowartościowego białka są najczęściej: mleko i jego przetwory, jaja. Dieta charakteryzuje się zmniejszoną podażą tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych, wysoką zawartością węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Dieta zmniejsza ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych m.in. otyłości. Wadą diety jest jej niskokaloryczność oraz niedostateczna podaż białka pełnowartościowego, wapnia, żelaza, cynku. Dieta nie powinna być stosowana u dzieci i osób dorosłych ciężko pracujących.

TYP WEGETARIANIZMU	PRODUKTY WYKLUCZONE Z DIETY	PRODUKTY SPOŻYWANE
SEMIWEGETARIANIZM	mięso czerwone i jego przetwory (wieprzowe, wołowe)	białe mięso, ryby i owoce morza, jaja, mleko i jego przetwory, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
PESCOWEGETARIANIZM	mięso czerwone i białe, przetwory mięsne	ryby i owoce morza, jaja, mleko i jego przetwory, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
POLLOWEGETARIANIZM	mięso czerwone, przetwory mięsne, ryby i owoce morza (czasami)	mięso białe, jaja, mleko i jego przetwory, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
LAKTOOWEGETARIANIZM	mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	jaja, mleko i jego przetwory, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
LAKTOWEGETARIANIZM	mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, jaja, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	mleko i jego przetwory, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
OWOWEGETARIANIZM	mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, nabiał, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	jajka, owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
WEGANIZM	mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, jajka, nabiał, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy
WITARIANIZM	mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, jajka, nabiał, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	owoce i warzywa (najczęściej nieprzetworzone)
FRUTARIANIZM	warzywa, mięso czerwone, mięso drobiowe, przetwory mięsne, jajka, nabiał, ryby i owoce morza, podroby, smalec, żelatyna, produkty pochodzące z rzeźni (np. podpuszczka – składnik serów)	owoce (ortodoksyjni frutarianie spożywają jedynie owoce, które spadły z drzewa)
DIETA MAKROBIOTYCZNA	Źródło białka zwierzęcego	ryby i owoce morza, jajka, warzywa, owoce, produkty przetworzone (w kolejnych fazach diety eliminacji podlegają wszystkie źródła białka zwierzęcego : dieta ta charakteryzuje się bardzo restrykcyjnym doбором produktów)