Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (D04)
Zastosowanie	1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B_{12}), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zstępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość.

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">Stosowane techniki kulinarne:
18) gotowanie np. w wodzie, na parze;
19) duszenie;
20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;
21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:
22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;
23) należy ograniczyć zabielania zup i sosów mleczkiem kokosowym;
24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;
25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;
26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</td></tr>
<tr><td>Wartość energetyczna</td><td>Energia (En)/dobę</td><td>1800–2400 kcal/dobę</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Wartość odżywcza</td><td rowspan="2">Białko</td><td>Wartości referencyjne: 15–20 % En</td></tr>
<tr><td>37,5–50 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tłuszcz ogółem</td><td>Wartości referencyjne: 20–30 % En</td></tr>
<tr><td>22–33 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">w tym nasycone kwasy tłuszczowe</td><td>Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En</td></tr>
<tr><td>≤ 11 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Węglowodany ogółem</td><td>Wartości referencyjne: 45–65 % En</td></tr>
<tr><td>113–163 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">w tym cukry (mono- i disacharydy)</td><td>Wartości referencyjne: ≤ 10 % En</td></tr>
<tr><td>≤ 25 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td>Błonnik</td><td>≥25 g/dobę</td></tr>
<tr><td>Sód</td><td>≤ 2000 mg/dobę</td></tr>
<tr><td>Grupy środków spożywczych</td><td>Produkty rekomendowane</td><td>Produkty niedozwolone</td></tr>
<tr><td>Produkty zbożowe</td><td>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;
2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);
3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;
4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;
5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;
6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i</td><td>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;
2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;
3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</td></tr>
</table>

	jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone; 2) grzyby i pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe") bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie	1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe") solone i/lub słodzone.

	częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B_{12} bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) kakao naturalne; 6) soki warzywne bez dodatku soli;	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) bawarka.

	7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) płatki drożdżowe, pasta marmite; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.