

1. Opis diety jarskiej

1.1. Dieta jarska to sposób żywienia bezmięsnego, dieta bezmięsna w odniesieniu do diet wegetariańskich.

1.2. Cel diety:

Celem diety jest umożliwienie pacjentom rezygnującym z jedzenia produktów pochodzenia zwierzęcego ze względów etycznych, zdrowotnych, ekologicznych czy humanitarnych, wyboru alternatywnej diety bezmięsnej, uwzględniając przy tym modyfikacje niezbędne do dostosowania diety do różnych form diet wegetariańskich.

2. Charakterystyka diety:

2.1. Prawidłowo zbilansowana dieta jarska, zawierająca w swoim składzie mleko i jego przetwory i/lub jaja może dostarczyć wszystkich potrzebnych składników odżywczych w każdym okresie życia.

2.2. Dieta ta bogata jest w warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, zawiera mniej niż diety niewegetariańskie nasyconych kwasów tłuszczowych, często także cukrów prostych oraz soli, a większe ilości błonnika, magnezu, potasu, witaminy C i E, folianów i innych fitozwiązków, co jest korzystne ze zdrowotnego punktu widzenia.

2.3. Przy planowaniu żywienia jarskiego należy szczególnie uważnie dobierać produkty spożywcze, zadbać o urozmaicenie, tak aby zapewnić pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe. Obok warzyw i owoców w diecie muszą znaleźć się także ziarna zbóż i ich przetwory, nasiona roślin strączkowych i ich przetwory, orzechy, a także szeroki asortyment produktów mlecznych i potraw z jaj.

2.4. Prawidłowo zbilansowane, urozmaicone żywienie jarskie może być alternatywą dla żywienia tradycyjnego, nie dotyczy to jednak skrajnie restrykcyjnych form tej diety.

3. Wartość kaloryczna: 2000 – 2500 kcal.

4. Dieta jarska zawiera:

	Energia 2000 - 2500 kcal
Białko	10 - 15%
Węglowodany	55 - 65%
Tłuszcze	25 – 30 %

5. Produkty, potrawy dozwolone i zabronione w diecie jarskiej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	Wszystkie rodzaje pieczywa, kasz, makaronów z dodatkami warzyw, owoców, serów, jajek, dżemów	Wszystkie rodzaje pieczywa, kasz, makaronów z dodatkami mięsa i jego przetworów
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurt naturalny, jogurt owocowy, kefir, maślanka, biały ser, serek homogenizowany, serek granulowany, sery żółte, pleśniowe, topione, ser feta	Według indywidualnych preferencji żywieniowych
Jaja	Gotowane, smażone	Według indywidualnych preferencji żywieniowych
Mięso, wędliny, ryby	wszystkie rodzaje ryb, owoców morza	Wszelkiego rodzaju mięso i jego przetwory, wędliny
Tłuszcze	margaryny, masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, śmietana, śmietanka	słonina, smalec, boczek,

Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone,	
Owoce	Wszystkie owoce świeże i mrożone, przetwory owocowe	
Zupy	Zupy mleczne, zupy tylko na wywarach warzywnych,	zupy na wywarach mięsnych