

Roślinne trendy żywieniowe 2026 – najważniejsze trendy i innowacje

Dbanie o zdrowie istotniejsze niż kwestie środowiskowe, błonnik ważniejszy niż białko, a strączki i fermentacja precyzyjna zamiast ultraprzetworzonej żywności – tak może wyglądać rynek żywności roślinnej w 2026 roku.

Rok 2026 może przynieść interesującą zmianę w podejściu konsumentów do diety roślinnej. Jak wynika z analiz [Intel](#), [Innova Market Insights](#), [Tastewise](#), [Kerry](#), [The Vegan Society](#) i innych globalnych ośrodków badawczych, rynek stawia na autentyczną, funkcjonalną i niskoprzetworzoną żywność roślinną opartą na dbaniu o zdrowie i realnych korzyściach odżywczych. Czego wobec tego możemy spodziewać się po 2026 roku?

Dbanie o zdrowie napędza wybory konsumentów

Jeszcze kilka lat temu głównym argumentem za wyborem produktów roślinnych była troska o planetę – i dalej jest to istotny argument, ponieważ [dieta roślinna ma znaczący wpływ na poprawę stanu środowiska](#). Dziś to jednak troska o zdrowie decyduje o zakupach. Najnowsze dane Tastewise pokazują, że korzyści zdrowotne są dla konsumentów aż 5,3 razy ważniejsze niż względy środowiskowe. To powoduje zwrot uwagi konsumentów w kierunku żywności niskoprzetworzonej. Dzięki temu rośnie popyt na produkty bazujące na strączkach, pełnych ziarnach, grzybach i składnikach fermentowanych, a także na nową generację roślinnych alternatyw, które bazują na prostym składzie i realnych korzyściach zdrowotnych.

„Trzeba zauważyć, że to nie przetwarzanie sprawia, że jedzenie jest zdrowe lub niezdrowe – to ogólna zawartość składników odżywczych, a także szersze wzorce żywieniowe i częstotliwość spożywania konkretnego produktu” – mówi Marcin Tischner, Senior Strategic Manager w Fundacji ProVeg. „Liczy się to, czy produkt spożywczy jest bezpieczny, pożywny i wpisuje się w zbilansowaną, zrównoważoną dietę. To właśnie ten sposób myślenia powinien w 2026 roku wyznaczać nowe standardy odpowiedzialnego, nowoczesnego odżywiania”.

Strączki jako istotne źródło białka w codziennej diecie

Dane ProVeg z projektu [Smart Protein](#) pokazują, że Polki i Polacy są dziś bardziej świadomi znaczenia diety opartej w większym stopniu na roślinach. Konsumentów coraz częściej przyciągają produkty, które są nie tylko zgodne z zaleceniami zdrowotnymi, ale również praktyczne w codziennym użytku – łatwe do przygotowania, znane smakowo i dostępne w rozsądnej cenie.

„Strączki zajmują szczególne miejsce jako sprawdzone i funkcjonalne źródło białka, błonnika i mikroelementów, które nie wymaga całkowitej zmiany nawyków kulinarnych” – dodaje Marcin Tischner z Fundacji ProVeg. „Potwierdzają to także dane Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi – spożycie roślin strączkowych w Polsce wzrosło z około 4 kg na mieszkańca rocznie w latach 2020–2022 do szacunkowo 6 kg w latach 2023–2024. Trend ten nie dotyczy wyłącznie gospodarstw domowych, ale coraz częściej znajduje odzwierciedlenie w ofercie gastronomii zbiorowej.”

Istotnym krokiem w kierunku dalszego spożycia strączków w codziennej diecie będzie również [wprowadzenie od września co najmniej jednego obiadu opartego na roślinach strączkowych do jadłospisów szkolnych](#). To sygnał, że strączki przestają być postrzegane jako produkt alternatywny, a zaczynają pełnić rolę pełnoprawnego elementu zbilansowanego żywienia, także w instytucjach publicznych. Dla rynku oznacza to nie tylko wzrost wolumenu, ale przede wszystkim trwałą zmianę nawyków żywieniowych kolejnych pokoleń.

Nie tylko białko, ale przede wszystkim błonnik

Po latach, kiedy głównym motywem przewodnim rynku żywności roślinnej były produkty zawierające wysoką ilość białka, rośnie zainteresowanie błonnikiem – naturalnym składnikiem, który wspiera trawienie, zdrowie jelit i poczucie sytości. W 2026 roku to właśnie błonnik może stać się równie ważny jak białko w codziennej diecie.

W ostatnich latach zdrowie jelit przeszło z niszowego zainteresowania do centralnego punktu zainteresowania zarówno w naukach o żywieniu, jak i w zdrowiu publicznym. I nie bez powodu – biliony mikrobów żyjących w jelitach (zwanym łącznie mikrobiomem jelitowym) odgrywa istotną rolę w wielu kwestiach: od trawienia i odporności, po nastrój i ryzyko chorób przewlekłych.

Co sprawia, że dieta roślinna jest tak korzystna dla zdrowia jelit? To połączenie błonnika, który jest naturalnym prebiotykiem, oraz związków fitochemicznych – w tym polifenoli i przeciwutleniaczy – które występują w produktach roślinnych, takich jak warzywa, owoce, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona.

Fermentacja precyzyjna oraz zrównoważone wykorzystanie surowców

W 2026 roku jednym z najważniejszych kierunków w innowacjach spożywczych jest fermentacja precyzyjna – technologia, która łączy tradycyjne metody z nowoczesną biotechnologią, pozwalając produkować wybrane składniki funkcjonalne – białka, tłuszcze, enzymy czy aromaty – bez udziału zwierząt. Dzięki specjalnie zaprogramowanym mikroorganizmom, takim jak drożdże, grzyby czy bakterie, możliwe jest wytwarzanie substancji identycznych z tymi naturalnie występującymi w mleku, jajach czy roślinach, przy znacznie niższym wpływie na środowisko.

Technologia ta nie tylko wspiera rozwój alternatywnych białek i produktów roślinnych, ale też pomaga zmniejszać skalę marnowania żywności. Fermentacja precyzyjna umożliwia wykorzystanie surowców i odpadów z przemysłu spożywczego do produkcji cennych

składników, np. białek roślinnych czy karotenoidów. Szacuje się, że przetwórstwo może zmniejszyć [ilość odpadów z owoców i warzyw o około 14%](#). Dzięki temu fermentacja precyzyjna staje się kluczowym narzędziem w kierunku bardziej efektywnego, zrównoważonego i innowacyjnego systemu produkcji żywności.

Alternatywne białka i mięso hodowane komórkowo

Rok 2026 umacnia pozycję alternatywnych źródeł białka jako realnej części diety. Obok roślin strączkowych i fermentacji precyzyjnej coraz większą rolę odgrywa mięso hodowane komórkowo. Dzięki technologii kultur komórkowych możliwe jest wytwarzanie mięsa o pełnym profilu odżywczym i smaku mięsa zwierzęcego, bez konieczności hodowli i uboju zwierząt.

Mięso komórkowe to nie tylko innowacja smakowa, ale przede wszystkim krok w stronę zrównoważonego systemu żywnościowego: mniejsze zużycie wody, mniej emisji gazów cieplarnianych i brak konieczności masowej hodowli zwierząt. Choć dostępność produktów jest wciąż ograniczona, technologia stale się rozwija, a kolejne lata mogą przynieść pierwsze zgody na sprzedaż i konsumpcję tych produktów w Unii Europejskiej oraz wzrost akceptacji konsumentów.

Rekomendacje na 2026 rok

Rok 2026 pokazuje, że rynek roślinny coraz szybciej się rozwija – konsumenci wybierają produkty nie tylko zgodne z trendami środowiskowymi, ale przede wszystkim zdrowe, funkcjonalne i łatwe w codziennym użyciu. W tym kontekście kluczowe rekomendacje dla firm i instytucji to:

- **Stawianie na zbilansowane źródła składników odżywczych** – strączki, pełne ziarna, warzywa i owoce powinny być fundamentem nowych produktów. Odpowiednie zbilansowanie produktów – np. fortyfikacja w wapń czy witaminę B12 w przypadku alternatyw nabiału – powinno być kwestią kluczową.
- **Wykorzystywanie innowacyjnych technologii** – fermentacja precyzyjna i mięso hodowane komórkowo pozwalają tworzyć wysokiej jakości składniki przy mniejszym wpływie na środowisko.
- **Łączenie zdrowia z funkcjonalnością** – błonnik, białko roślinne i mikroelementy powinny iść w parze z atrakcyjnym smakiem, konsystencją i łatwością przygotowania.
- **Edukowanie konsumentów** – transparentność składu i informacji o wartościach odżywczych zwiększa zaufanie i zachęca do świadomych wyborów.
- **Wprowadzanie zbilansowanych posiłków roślinnych do instytucji publicznych** – szkoły, stołówki i placówki opiekuńcze są miejscem, gdzie można kształtować zdrowe nawyki kolejnych pokoleń.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz

Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg

anna.targosz@proveg.org

+48 573 679 205

O ProVeg International

[ProVeg International](#) jest organizacją zajmującą się edukacją żywieniową i działającą na rzecz przyspieszenia transformacji globalnego systemu żywności poprzez zwiększanie dostępności i atrakcyjności żywności bogatej w składniki roślinne oraz alternatywnych źródeł białka.

Współpracujemy z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ "Momentum for Change".