

Obsah

7	úvod	38	snídaně, svačinky	84	polévky	126	pečené dobroty
8	já, veganství a hubnutí	40	polentová kaše	86	fitness brokolicevová polévka	128	veganská pizza
10	co je to veganství	42	celozrnné loupáčky	88	fazolevová polévka s bramborami	130	květákovó-čočkové placičky
12	rostlinná strava a hubnutí	44	banánovo-ovesné sušenky	90	květáková polévka	132	polentové hranolky
13	tipy pro správné hubnutí	46	cizrnové muffiny	92	rajčatovo-cizrnová polévka	134	bulgur s bešamelem
15	jak jsem zaběhla maraton	48	pohanková kaše	94	dýňová polévka	136	špenátový quiche
16	veganství a sport	50	řepné brownies	96	fitness jídla	138	lasagne
19	odkud brát bílkoviny	52	jáhelník	98	quinoa s tempehem	140	pečené brambory s tofu
22	tuky zdravé i nezdravé	54	banánový chlebík	100	pohanková sekaná	142	brokolicevový koláč
24	nebojte se sacharidů	56	mrkvovník	102	falafel	144	jáhlový koláč
25	veganstvím ku zdraví	58	palačinka z pohanky	104	cizrna na paprice	146	oslavy
27	vitamíny a minerály	60	lehká jídla	106	luštěninový nákyp	148	fazolevník
31	pár tipů k vaření	62	rukolový salát s žampiony	108	burritos	150	štrůdl ze špalďy a pohanky
34	krátké recepty	64	guacamole s hranolky	110	fazolevový guláš	152	krtina z cizrny
		66	bramborový salát	112	fazolevový burger	154	dýňové krekry
		68	celerovo-mrkvový salát s bochánky	114	sladkokyselý tofu	156	ovocný koláč
		70	bulgur s dýňovým pyré	116	hummus	158	perníčky
		72	kešu rizoto	118	žitné halušky	160	raw borůvkový cheesecake
		74	zeleninová pánev	120	pho	162	vánočka
		76	hlívníový guláš	122	květák s arašídovou omáčkou		
		78	špagety s tofu a zeleninou	124	sabdzí s čočkou		
		80	pohankové ovocné knedlíčky				
		82	jáhlové šišky				

rostlinná strava a hubnutí

Důvodem, proč dnes spousta lidí trpí nadváhou je, že z běžné stravy přijímají jednak více energie, než potřebují a také to, že tuto energii přijímají v nevhodné formě.

Na rostlinné stravě je, v uvozovkách, mnohem těžší se přejít něčím nezdravým, a také vstupní suroviny veganské kuchyně jsou pro lidské tělo vhodnější a s lepším potenciálem využití energie.

Dvě složky, které většině lidí způsobují problémy s váhou na běžné stravě, jsou zpracované masné produkty a mléko.

Klasické mléčné výrobky v sobě skrývají množství mléčného cukru (laktózy), který není sladký jako běžný cukr, ale v těle se chová téměř stejně. Kdo konzumuje hodně mléka či "nedozrálých" sýrů a jogurtů, přijme v těchto produktech i nemalou dávku cukrů, které pokud nejsou ihned spotřebovány ve svalech, uloží se do tukových zásob. **Pro představu, v litrovém balení mléka je 50 gramů laktózy, což odpovídá 13 lžičkám cukru.**

Druhým problematickým produktem v živočišné stravě jsou zpracované masné výrobky, jako párky, špekáčky, salámy, burgery, slaniny atd. Tyto výrobky obsahují velké množství nasycených tuků, proteinů a často i jiných přísad, čímž po konzumaci dojde snadno k **"předávkování kaloriemi"**. Tělo není schopné tak rychle přijatou energii spotřebovat, a proto dojde k jejímu **uložení do tuku**. Mimo to, masné produkty obsahují velké množství soli, cholesterolu a mohou obsahovat i zbytky látek, které podporují růst zvířat.

Vyřazením živočišných produktů dojde k pročištění těla, snížení hladiny cholesterolu, vyrovnaní krevního tlaku a efektivnějšímu využívání energie.

Správně sestavená veganská jídla s minimem polotovarů a cukrů, bohatá na vlákninu, s komplexními sacharidy, dostatkem bílkovin a rozumným množstvím tuků jsou spouštěčem **přirozeného hubnutí**.

Veganská strava není o žádném odříkání, dietě, mdlých chutích či konzumaci pouze zeleniny. **Jídla jsou chutná, vyvážená a jejich konzumace přináší trvalé výsledky s pozitivním vlivem na zdraví, linii a kondici.**

Přechodem na veganství o sebe začne člověk více dbát, naučí se vařit nové pokrmy a zjistí, jak pracovat s rostlinnými surovinami.

tipy pro správné hubnutí

Pitný režim je jednou ze základních podmínek pro přirozené hubnutí. Doporučuji vypít denně alespoň 2 litry čisté vody, omezit kávu, alkohol a samozřejmě úplně vyřadit slazené nápoje. Nebezpečí číhá i v ochucených minerálních vodách, které často obsahují 6 - 8 % cukru. V jedné 1,5 litrové láhvi je pro představu 90 - 120 g cukru (22 - 30 kávových lžiček), který se snadno uloží v podobě tukových zásob.

Ovoce a zelenina jsou tím nejlepším, co můžete svému tělu dát. Jsou skvělými antioxidanty, obsahují spoustu vitamínů a minerálů, hydratují, skvěle chutnají a čistí tělo.

Naučte se po celý den zařazovat dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Připravte si alespoň jednou denně salát či mixované nápoje, ale vyhněte se odšťavňování, jelikož v takovém případě by chyběla vláknina regulující vstřebávání cukrů.

Tuky už nejsou takovou hrozbou, jak se dříve tvrdilo. Častou představou je, že se po tucích tloustne, ale není to tak úplně pravda. Přibírá se z nadbytku nespotřebované energie, která pochází častěji z cukrů. Pokud však přijmete příliš tuků a nestihnete z nich spotřebovat veškerou energii, budete přibírat i po nich.

Kvalitní tuky obsažené v ořechách a semenech jsou důležité pro rozvoj mozku, správnou funkci tělesných orgánů a správné využití vitamínů z ovoce a zeleniny.

CIZRNOVÉ MUFFINY

„VLÁČNÉ, LAHODNÉ A PLNÉ BÍLKOVIN“

250 g cizrny
50 g ovesných vloček
60 g rozinek
40 g hořké čokolády 75 % +
2 banány
2 lžičky jedlé sody

8 porcí / 8 muffinů

výživové hodnoty na 1 porci

energie	196 kcal / 10 % DDD
bílkoviny	8 g
sacharidy	37 g
tuky	4 g

1 Cizrnu přes noc namočíme a druhý den ji hodinu vaříme v nové vodě. Během varu vyměníme vodu a po dovaření cizrnu důkladně propláchneme a slijeme.

2 Rozmixujeme cizrnu spolu se 150 ml vody, ovesnými vločkami, banány a jedlou sodou v jemné těsto.

3 Do směsi přimícháme rozinky a kousky hořké čokolády.

4 Těsto plníme do muffinových formiček vymazaných kokosovým či rýžovým olejem nebo do papírových košíčků.

5 Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 stupňů 30 minut.

Muffiny jsou zdravé, neobsahují žádný přidaný cukr a jsou vhodnou svačinkou pro děti.



PHO

„VYHLÁŠENÉ VIETNAMSKE JÍDLO V MÉ ROSTLINNÉ VARIANTĚ“

200 g rýžových nudlí
200 g ochuceného seitanu
50 g houby portobello
50 g salátu little gem
20 g ředkvičkových klíčků
1/4 červené cibule
chilli paprička, kmín, 12 g soli
vývar
6 mrkví, 3 cibule
4 stonky řapíkatého celeru
50 g zázvoru, 1/2 limetky
28 ml (4 lžíce) sójové omáčky
koření: 7 stroužků česneku,
2 lžičky celého pepře, 2 lžičky
koriandru, 1 lžička anýzu,
4 badyány, 8 hřebíčků,
2 celé skořice

4 porce
výživové hodnoty na 1 porci

energie	278 kcal / 14 % DDD
bílkoviny	18 g
sacharidy	51 g
tuky	1 g

1 Mrkev, cibuli a řapíkatý celer nakrájíme na kusy, vložíme do velkého hrnce, přilijeme 3 litry vody, přivedeme k varu. Na mírné teplotě necháme probublávat.

2 Do hrnce se zeleninou přidáme nakrájený zázvor, česnek, skořici, badyán a hřebíček. Anýz, pepř a koriandr vložíme nejlépe do uzav. čajového sítka a přidáme k vývaru.

3 Po hodině ochutíme vývar 10 g soli a necháme ještě 5 minut vařit. Vývar slijeme přes cedník do nového hrnce, přidáme šťávu z 1/2 limetky a 4 lžíce sójové omáčky.

4 Připravíme si rýžové nudle, které stačí obvykle povařit 5 minut, propláchnout a scedit. Některé jsou i rychleji.

5 Seitan nakrájíme na plátky a dvě minuty opékáme z obou stran na nepřilnavé pánvi.

6 Portobello omyjeme, do podhoubí zapracujeme 1/2 lžičky kmínu, 2 g soli a nakrájíme na kousky. Na nepřilnavé pánvi restujeme minutu, podlijeme 50 ml vody a 2 minuty dusíme.

7 Do velké misky vložíme porci rýžových nudlí, zalijeme vývarem, přidáme seitan, portobello, lístky salátu, klíčky, plátky chilli papričky a drobně nakrájenou červenou cibuli.

Připravit zeleninový vývar na pho trvá docela dlouho, proto si ho připravte více a zamrazte na pozdější použití.



DÝŇOVÉ KREKRY

„SLANÁ DOBRŮTKA HOTOVÁ ZA CHVÍLI“

150 g celozrn. pšeničné mouky
28 ml (4 lžíce) oleje ze
sušených rajčat
3 sušená rajčata
15 g dýňových semínek
3 g mořské soli
1 lžička sušeného česneku
1 lžička sušeného tymiánu

3 porce

výživové hodnoty na 1 porci

energie	237 kcal / 12 % DDD
bílkoviny	8 g
sacharidy	38 g
tuky	12 g

1 Mouku smísíme se 75 ml vody, olejem z nakládaných sušených rajčat, dýňovými semínky, pokrájenými sušenými rajčaty, solí, sušeným česnekem a tymiánem. Vše promícháme a vytvoříme nelepivé těsto.

2 Na pečicím papíru rozválíme těsto na tenký plát a nejlépe kolečkem na pizzu těsto podélně a příčně rozkrájíme na požadovanou velikost kreků.

3 Pečeme 25 minut v troubě vyhřáté na 160 stupňů.

4 Krekry nasypeme do misky a sklízíme úspěch.

Množství v receptu vyjde přesně na jeden plech, kdo se chystá na velkou párty, tomu doporučuji napéct tři plechy.





pár slov o mně

Experimentování v kuchyni a láska k pohybu mě dovedly až k sepsání stránek kuchařky, kterou právě držíte v ruce. Veganská strava mě nabíjí energií, kterou využívám k inspirování ostatních ke zkoušení čistě rostlinných jídel. O své výtvary se ráda dělím na www.FitnessBrokolice.cz a na facebooku. Když zrovna nemám v ruce činku nebo vařečku, sestavuji jídelníčky, které pomáhají mým klientům hubnout.

S pozdravem Fitness Brokolice!