O výživě 16. 1. 2023 | Monika Poledníková

Vyzkoušejte 3 dny bez živočišné stravy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-3-dny-bez-zivocisne-stravy__s10010x20485.html

Jíst zdravě, dávat svému tělu to nejlepší a zároveň nekonzumovat živočišné produkty? Jde to snadno. A rozhodně se nemusíte bát, že byste svému tělu nedopřáli vše, co ke svému správnému fungování potřebuje. Nezbytné je to, abyste tělu nabídli veškeré potřebné živiny. A toho lze dosáhnout i bez masa, mléka a dalších živočišných produktů.

Proč eliminovat živočišné bílkoviny ze svého

jídelníčku?

Důvodů je mnoho. Nepodporujete velkochovy, chováte se ekologicky a navíc i podporuje své zdraví. Ostatně i Světová zdravotnická organizace vegetariánskou stravu doporučuje. I další výzkumy hovoří jasně.

- Vyřazení živočišných bílkovin z jídelníčku našemu zdraví jednoznačně prospívá. A pokud je nechcete vyřadit úplně, zkuste je alespoň omezit. Sami uvidíte, jak se budete cítit.

Zkuste živočišné bílkoviny nahradit rostlinnými

Vyměnit v jídelníčku rostlinné bílkoviny za živočišné nemusí být tak náročný proces. Pomineme-li, že dnes už je na trhu mnoho kvalitních náhražek masových produktů, lze živočišné bílkoviny hravě nahradit i potravinami běžně dostupnými v každé domácnosti. Především jde o **luštěniny, obiloviny, ořechy a semena**.

Mléčné výrobky pak můžete nahradit **rostlinnými mléky či smetanami**, kterých je k mání celá řada. A některé z nich si můžete snadno připravit i doma. Tím, že vyřadíte z jídelníčku živočišné bílkoviny, se nemusíte vzdávat ani oblíbené sekané nebo svíčkové, ale ani dezertů. Ty rostlinného původu si

chuťově s těmi živočišnými nezadají, mnohdy je i předčí. Například veganský rýžový dezert Riso Vegan od Müllera je skvělou volbou pro ty spotřebitele, kteří hledají alternativu k mléčným produktům. Obsahuje totiž mléko kokosové, které má spoustu zajímavých benefitů.

Kokosové mléko zasytí a podpoří zdraví srdce a cév

Rostlinná mléka, na rozdíl od kravského mléka, **neobsahují cholesterol**. Navíc jsou vhodná i pro jedince s intolerancí laktózy.

Rostlinná mléka jsou všeobecně **kvalitním zdrojem vlákniny, vitamínů a dalších látek hodnotných pro organismus**. Konkrétně právě kokosové

mléko je jednou z nejlepších alternativ živočišného mléka.

- Kokos je totiž vydatným zdrojem energie, zejména díky **vysokému podílu zdravých tuků.**
- Obsahuje spoustu **vitamínů skupiny B a z minerálů se pyšní vyšším obsahem hořčíku, vápníku, manganu a fosforu**.
- Ze zdravotního hlediska je pak kokosové mléko schopno **udržet optimální hladinu cukru v krvi** a hovoří se rovněž o schopnosti **mírnit záněty kloubů a ulevovat od bolestí**.
- Obsažená **vláknina zase napomáhá dobrému trávení i k navození pocitu sytosti**. Zároveň jde o rychlý zdroj energie, přitom má nízký glykemický index.

Odlehčete stravu! Vyzkoušejte 3denní jídelníček zcela bez živočišných bílkovin

Den 1:

Snídaně: Jáhlová kaše s ovesným mlékem a jablkem. Posypaná kakaem a skořicí.
Přesnídávka: Riso Vegan malina, amarantové vločky.
Oběd: Špenátové fusilli s hráškem, mladou mrkví a kešu dresingem.
Svačina: Naklíčený hrách s houbami, jarní cibulkou a vlašskými ořechy.
Večeře: Zeleninové špízy s bylinkovým tofu, brambory s cibulkou.

Den 2:

Snídaně: Celozrnný kváskový chléb s hummusem, rajčaty a avokádem.
Přesnídávka: Müller Vegan pudink čokoláda, lískové ořechy.
Oběd: Batátové noky s tempehem a kysaným zelím.
Svačina: Zeleninový salát s mungo fazolemi a s čočkou.
Večeře: Bulgurový tabouleh, posypaný konopnými a sezamovými semínky.

Den 3:

Snídaně: Vařená pohanka s ovocem a rostlinným jogurtem, ovoce, hořká čokoláda.
Přesnídávka: Banánové-špenátové smoothie.
Oběd: Fazolové chilli con carne s rýží.
Svačina: Riso Vegan čokoláda, mandle.
Večeře: Dhál z červené čočky s quinoou, zeleninový salát.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; ProVeg Česko
Zdroj informací: autorský článek
https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/ingredient-focus-coconut-milk
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf

kokosové mléko odlehčený jídelníček recept bez masa rostlinná alternativa

mléka rostlinná strava rostlinné bílkoviny ukázkový jídelníček vegan

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz