O výživě 6. 10. 2023 | Bc. Martina Drtinová

20 tipů na vegetariánské recepty od Vím, co jím

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/20-tipu-na-vegetarianske-recepty-od-Vim,-co-jim__s10010x20660.html

Na začátek října připadá každoročně Světový den vegetariánství. A protože trend vege stravy je stále na vzestupu, přinášíme vám trochu inspirace v podobě 20 vybraných certifikovaných receptů z našich stránek.

Vegetariánský způsob stravování je spojen se **zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny, obilovin, luštěnin, ořechů a semen**. Vegetariánská strava je tedy bohatá na komplexní sacharidy, vlákninu, omega 6 mastné kyseliny, hořčík, draslík, kyselinu listovou, vitamin C, vitamin E a tzv. fotochemikálie (např.

karotenoidy, flavonoidy).

Omezení příjmu živočišných potravin může představovat zdravotní přínos, zejména pokud jsou ve stravě ponechány mléčné výrobky, vejce a v ideálním případě i ryby.

Ať už patříte k vyznavačům vegetariánského typu stravování, nebo jen hledáte další možnosti, jak svůj jídelníček odlehčit či obohatit, věříme, že vám naše tipy přijdou vhod.

Vegetariánské snídaně a svačiny

- Granola je oblíbenou snídaňovou variantu. Výhodou je, že si ji můžete připravit do zásoby na více dní. **Domácí proteinová granola** → recept

- Pokud míváte ráno na spěch, nebo si rádi přispíte a na přípravu snídaně nezbývá dostatek času, nachystejte si ji už večer. Snídaně do skleničky je skvělou volbou. Vyzkoušejte naše **overnight oats** → recept

- Dáváte přednost slané snídani? Co byste řekli na **slanou ovesnou kaši s hráškem a ztraceným vejcem**? → recept

- Energii na celé dopoledne vám dodá i naše **cizrnová omeleta**

s houbami → recept

- Hlíva ústřičná nabízí celou řadu zdravotních benefitů a možnosti využití v kuchyni jsou široké. Znáte třeba **jemnou paštiku z hlívy**? → recept

Bezmasé polévky

- Opravdu **rychlou zeleninovou polévku** připravíte už za 15 minut. Přitom bude nabitá vitamíny z hromady zeleniny. Obsah bílkovin zvýšíte přidáním luštěniny → recept

- **Mrkvová polévka s kokosovým mlékem a zázvorem** voní exotikou a v blížícím se chladném počasí vás krásně zahřeje → recept

- Tak trochu opakem je polévka, která se podává dobře vychlazená a oceníte ji především v teplejších obdobích roku. I když někdo ji jistě ocení i nyní. **Zeleninové gazpacho s fazolemi cannelloni** → recept

- Krémové zeleninové polévky báječně zasytí. Nejinak je tomu i v případě této **batátovo-cizrnové polévky** → recept

- Díky ovesné smetaně bude krásně krémová i tato **brokolicovo-hrášková polévka** → recept

Vege oběd či večeře

- Miska plná zeleniny, zdravých tuků, vlákniny a bílkovin. A v neposlední řadě i chutí a barev! To je **buddha bowl s hummusem a falafelem** →

recept

- Bulgur, rajčata a spousta bylinek – základ výtečného libanonského pokrmu s názvem **tabbouleh**, v našem podání s cizrnou → recept

- Rizoto bez rýže? Ano, jde to! Pohanka rýže výborně zastoupí. Zkuste **pohankové rizoto s tempehem a zelenými fazolkami** → recept

- Nebojte, rýži jsme nezavrhli. Jistě vás chuťově okouzlí v následujícím pokrmu z jednoho hrnce. **Smažená rýže se zeleninou a žampiony** → recept

- Z tofu vykouzlíte během chvilky lahodný a plnohodnotný oběd nebo večeři. Dá se připravit na jakýkoli způsob. My jsme vsadili na kombinaci se zeleninou. **Drobené tofu s pórkem** → recept

Sladká tečka ve vege stylu

- Quinoa je skvělou alternativou k rýži, oproti které má mnohem více rostlinných bílkovin. Podobně jako z rýže z ní připravíte i **sladký nákyp s ovocem** → recept

- Muffiny jsou vděčným

moučníkem, oblíbeným hlavně u dětí. Upečte si ty **jablečno-mrkvové muffiny slazené čekankovým sirupem** → recept

- Sušenky jsou jednoduché a rychlé na přípravu, takže pokud není času nazbyt, sáhněte po **ovesných cookies s ořechy a čokoládou** → recept

- Jablka jsou dobrým zdrojem vlákniny a této **„americké“ buchtě s ořechy** dodají vláčnost a jemně nakyslou chuť → recept

- Jeden z nejjednodušších dezertů vůbec, do něhož můžete zakomponovat prakticky jakékoli sezónní ovoce, nyní třeba švestky, jablka či hrušky. To je **crumble s jogurtem** → recept

Celou řadu dalších receptů najdete v našem speciálu věnovaném **Vegetariánství**.

Zdroj obrázků v textu: úvodní - Shutterstock.com; ostatní - archiv Vím, co jím

hlavní jídlo polévka receptura dle kritérií Vím, co jím rostlinná strava veganský recept vegetariánský recept zdravá snídaně zdravá svačina zdravá večeře

---

Copyright © 2025