



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 11. 1. 2024 |

Bc. Martina Drtinová

# Hledáte inspiraci na rostlinnou stravu? Stáhněte si zdarma náš Veggie e-book!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Hledate-inspiraci-na-rostlinnou-stravu-Stahnete-si-zdarma-nas-Veggie-e-book!\\_\\_s10010x20723.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Hledate-inspiraci-na-rostlinnou-stravu-Stahnete-si-zdarma-nas-Veggie-e-book!__s10010x20723.html)

Rozhodli jste se zahájit nový rok více rostlinně, nebo jen chcete po Vánocích odlehčit svůj jídelníček? Leden je k tomu ideální příležitostí. Připojte se k Veganuary, celosvětové výzvě, která již od roku 2014 nabádá k lednovému stravování bez živočišných produktů. Jako inspiraci vám přinášíme náš e-book Veggie inspirace, který je pro vás připraven ke stažení zdarma a v němž

naleznete recepty na rostlinné snídane, svačiny, obědy i něco na zub.



Rozhodně není nutné, abyste se naráz vzdali všech potravin živočišného

původu a přes noc se stali veganem. Stačí jídelníček postupně obohacovat o více rostlinných produktů. A pokud nevíte, jaké potraviny kupovat a jaká jídla vařit, jednoduše se inspirujte. Užitečné informace i recepty pro vás shrnujeme v našem [speciálu Vegetariánství](#), který pravidelně doplňujeme, a nyní jsme si pro vás připravili i zbrusu [nový Veggies e-book](#), který si můžete stáhnout zcela zdarma a díky němuž bude vaše cesta k rostlinné stravě mnohem jednodušší!

## **Na co se ve Veggies e-booku můžete těšit?**

Připravili jsme pro vás recepty na celý den. Nechybí inspirace na snídaně, svačiny, hlavní chody (obědy či večeře) i sladkou tečku - **celkem 21 receptů**, abyste měli z čeho vybírat. Co byste řekli na Jáhlovou kaši s vanilkou a jablečným rozvarem, Pomazánku z pečených paprik a červených fazolí, Muffinky s kokosovou moukou, Banánový chlebík s kakaem, Smaženou rýži se zeleninou a žampiony, Karbanátky z dýně a červené čočky, Broskvový crumble s malinami nebo Fazolové brownies? Sbíhají se vám sliny? A to je jen malá ochutnávka! Všechny recepty jsme navíc doplnili o **tabulky s nutričními hodnotami** a také několik zajímavých informací o jednotlivých surovinách.



V e-booku najdete rovněž doporučení, **co by vám v rostlinném jídelníčku rozhodně nemělo chybět**, a pro začátek se vám pak jistě budou hodit **tipy na rostlinné alternativy**, abyste věděli, čím můžete živočišné produkty nahradit, ať už jde o maso, mléko, jogurty anebo vejce při pečení či vaření.

Náš Veggie e-book je pro vás připravený **ke stažení ZDARMA**. Tak na nic nečekejte a STAHOJTE:

--> **[e-book VEGGIE INSPIRACE](#)**

## **Proč se stavovat rostlinně?**

Důvodů, proč se lidé rozhodnou stravovat více rostlinně je hned několik. Někomu leží na srdci osud hospodářských zvířat, u někoho převažuje ekologické hledisko, protože živočišná strava, respektive její zpracování představuje pro životní prostředí větší zátěž. A někdo „jen“ hledá zdravější formu stravování.

## A jaké výhody rostlinná strava nabízí?



- Je bohatá na vitamíny a minerální látky.
- Obsahuje kvalitní tuky.
- Neobsahuje cholesterol.
- Poskytuje zvýšený příjem vlákniny.
- Jedná se o zdroj komplexních sacharidů.

Pokud nevíte, **jak začít**, zde je pár tipů:

- Ze začátku si udělejte jeden čistě rostlinný den v týdnu.
- Do jídelníčku zařazujte více ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin.
- Dávejte přednost čerstvým potravinám před průmyslově zpracovanými.

Další tipy a nespočet užitečných informací najdete právě v [e-booku VEGGIE INSPIRACE](#).

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com (úvodní); Pavla Vomastková (foto receptů)**

[rostlinná strava](#) [rostlinné bílkoviny](#) [rostlinné sacharidy](#) [rostlinné tuky](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vegan](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)