



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



[Flexitariánství](#) 16. 1. 2023 | Monika Poledníková

# Vyzkoušejte 3 dny bez živočišné stravy

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-3-dny-bez-zivocisne-stravy\\_\\_s20142x20485.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-3-dny-bez-zivocisne-stravy__s20142x20485.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 nezasadí, 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-2021-4007-4376-6-61591-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](http://www.vimcojim.cz)