Vegetariánství 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!__s20145x20723.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 snídaně, 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 Veggie e-book**, který si můžete stáhnout zcela zdarma a díky němuž bude vaše cesta k rostlinné stravě mnohem jednodušší!

Na co se ve Veggie 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 STAHUJTE:

--> 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