

Obsah

Jak to všechno začalo?	9	Topinky s rajčetem a tymiánem	44
Poběžíš se mnou „Rezníka“?	9	Chlebičky s ořechovým máslem, banánem a hruškou	45
Co vy vlastně jíte?	9	Topinky s mandlovým máslem, povidly a ovocem	46
Znáte někoho, kdo vaří pro běžce?	9	Ovesné a žitné vločky se sušeným ovocem a banánem	47
Očima dietologa	11	Ječmenné vločky s jablkem a kiwi	48
Proč rostlinná strava?	11	Zapečené pohankové vločky s banány a brusinkami	49
Principy rostlinného stravování	12	Ječmenná kaše s pečenými švestkami	50
Zdraví	15	Kroupy zapečené s mrkví a jablkem	51
Energie	17	Pohankové placičky	52
Makrosložky	20	Jáhlové placičky s banány	53
Minerální látky	23	Bezlepkové placičky s višněmi	54
Rostliny jsou zdrojem síly!	25	Granola	55
Rostlinná výživa a hormony	27	Co má společného mytí nádobí se srdcem?	56
Syrová strava čili vitariánství	28	Svačina	59
Rostlinná výživa v praxi	30	Banán, hruška, pomeranč	60
Čím začít?	30	Banán, kiwi, pomeranč	61
Kuchařské recepty	30	Jablko, hruška, mrkev	62
Co vy, vegani, vlastně jíte?	33	Hrušky a hroznové víno	63
Skupiny rostlinných produktů	33	Hrušky s citrusovým ovocem	64
Produkty	34	Jáhlová pěna s kiwi a goji	65
Podpora a inspirace	35	Jáhlová pěna s pomeranči	66
Změny ve stravování – harmonogram	35	Jáhlová pěna s banánem a meruňkami	67
Lékařská vyšetření	36	Jáhlová pěna s hráškem a rajčetem	68
Bezmasá strava, je to opravdu zdravé?	36	Tofu s ředkvičkami a pažitkou	69
A nakonec...	36	Tofu s mrkví a okurkou	70
Snídaně	37	Tofu s pomerančem a sušenými švestkami	71
Míchaná tofíčka se žampiony	38	Ta polévka je se zavárkou?	72
Shakshuka z tofu	39		
Přírodní placičky z jáhel	40		
Omeleta z obilných vloček se zeleninou	41		
Chlebičky s avokádem a červenou řepou	42		
Chlebičky s avokádem, paprikou a balsamikovým krémem	43		

Místo másla	73	Těstoviny s pastou ze sušených rajčat	
Místo uzenin a sýrů	73	a oliv	103
Místo vajíček	74	Těstoviny s pastou z avokáda a oliv	104
Semena a ořechy v každém jídle	74	Tofu s olivami a koriandrem	105
Zelené listy v každé podobě	74	Rýže zapékaná s mrkví a jablkem	106
Polévky	75	Rýže s hráškem v kokosovém mléce	107
Téměř klasická rajská polévka	76	Rizoto s houbami	108
Houbová polévka	77	Pečená zelenina s rozmarýnem	109
Okurková polévka s pohankou	78	Zázvorový bigos	110
Krupník	79	Zeleninový kuskus na marocký způsob	111
Čočková polévka	80	Plněná paprika s amarantem	112
Harira	81	Pohanka s dušeným pórkem	113
Rychlá studená okurková polévka	82	Pohanka se špenátem	114
Špenátová polévka	83	Burgery ze zelené čočky se žampiony	115
Banánová polévka	84	Bramborové pyré s tymiánovým olejem	116
Dýňovo-papriková polévka s fazolemi	85	Bílé fazole se šalvějí	117
Domácí červený boršč	86	Burgery ze zelené čočky s červenou	
Mrkvová polévka se zázvorem		řepou	118
a koriandrem	87	Pohanka s houbovou omáčkou	
Polévka z červené řepy s praženými		a sójovými řízký	119
oříšky	88	Červené fazole s rýží	120
Polévka z červené čočky s kokosovými		Salát z fazolí „černé očko“	121
hoblíčkami	89	Portugalský salát	122
Violina bílá polévka	90	Černé fazole s curry omáčkou a rýží	123
Hlavní jídla	94	Krémové kari se zeleninou	124
Pečená dýně s rozmarýnem	95	Tricolore anebo bílá zelenina	
Zeleninové lečo	96	s červenými fazolemi a špenátem	125
Tarta s červenou řepou	97	Tousty s grilovanou zeleninou	
Chilli con tofu	98	a pomazánkou z tofu	126
Těstoviny s hlívu ústřičnou	99	Maďarský guláš s bramborami	127
Těstoviny s dýňovou omáčkou	100	Karbanátky z pohanky a červené řepy	128
Těstoviny s cuketou a česnekem	101	Lasagne se špenátem	129
Těstoviny s rajskou omáčkou a tofu	102	Pikantní zelená čočka	130

Nikdy to nevzdávej aneb životní lekce ze závodu na Chudy			
Wawrzyniec	131		
Saláty	134		
Salát z čínské zeli s jablkem a grepem	135	Violina veganská paštika	156
Salát z řapíkatého celeru s ananasem	136	Mrkvový zajzer s česnekem	157
Salát s pečeným lilkem a granátovým jablkem	137	Hrášková pomazánka s mátou	158
Salát z červené řepy a pomerančů s brusinkovou zálivkou	138	Hummus	159
Salát ze špenátu a hrušky s kiwi zálivkou	139	Pasta z papriky a lilku	160
Rukola s hruškou a malinovou zálivkou	140	Pasta ze slunečnicových semen	161
Salát z tofu a různých druhů semínek	141	Pasta z bílých fazolí	162
Zelený hrášek se sezamovými semínky a ananasem – teplé menu	142	Sladká pasta z bílých fazolí	163
Salát s ananasem a uzenými švestkami	143	Omáčka z rajčat a švestek	164
Salát z tofu a nakládaných žampionů	144	Dušené čekankové puky s dýňovými semínky	165
Plátky z červené řepy v lanýžovém oleji	145	Pasta z avokáda a zelené čočky	166
Čínské zeli s ostrou zálivkou	146	Tapenáda – pasta z černých oliv	167
Kyselé zeli s mrkví a jablkem	147	Pesto z ředkvičkové natě	168
Salát se zeleným hráškem a tofu	148	Mechouia	169
Tabbouleh	149	Suplementace – volba, nebo nutnost?	170
Klasický salát s avokádem a rajčaty	150	Koktejly a nápoje	173
Jak si poradit za každé situace	151	Banánový koktejl s jablkem	174
Vybavení kuchyně	151	Koktejl „Zelené banány“	175
Dostupnost produktů	151	Koktejl na horké dny	176
Cena rostlinné výživy	151	Koktejl z banánu, broskve a mandlí	177
Doba přípravy	152	Koktejl z ananasu a řapíkatého celeru	178
Cestování a stravování mimo domov	152	Koktejl z manga, jahod a ořechů	179
Ke chlebu – pomazánky, paštiky a jiné	154	Hustý koktejl ke snídani	180
Zelené fazolky v marinádě	155	Koktejl z hrušky, grepu a lněného semínka	181
		Koktejl z kiwi, jablka a zelené petrželky	182
		Mandlové mléko	183
		Veganské závody jako dezert pro vegany a běžce	184
		Dezerty	187
		Černoušek z jablek	188

Jáhlová jablička	189	Těstoviny s karamelizovaným jablkem	
Višňový kysel	190	a datlovým krémem	205
Švestkové kuličky s kakaem		Na závodech	206
a kokosovými hoblinkami	191	Rýžové rolky	207
Švestková pěna na horké dny	192	Energetické tyčinky	208
Veganské tiramisú	193	Brambory s čočkou a solí	209
Mrkvovník	194	Tyčinky Gedimina Grinia	210
Veganské želé táty Alice	195	Regenerace	211
Citronový sorbet s bazalkou	196	Citrus paradisi – rajske ovoce	212
Polenta se sušeným jižním ovocem	197	100 mil	213
Podívej se, vegan, a běhá!	198	Robert	214
Na tréninku i na závodech	201	Viola	214
Před závodem	202	O autorech	219
Těstoviny s rajskou omáčkou	203	Poděkování	219
Jablečnick	204		

VYSVĚTLIVKY – VÝZNAM IKON



množství kilokalorií v jedné porci



nízkokalorické



vysokokalorické



menší obsah tuku



bohaté na vápník



bohaté na vitamín A



bohaté na železo



bohaté na vitamín C



bohaté na draslík



bohaté na vitamín D



bohatý zdroj sacharidů



obsahuje kyselinu omega 3



bohatý zdroj bílkovin