

# Obsah

- 12** **Úvodem**
- 14** **O knize**
- 16** **Náš osobní příběh**  
16 Naše cesta k vitariánství
- 18** **Vitariánství**  
18 Proč vitariánství?  
19 Co znamená vitariánství neboli raw foodismus  
20 Přínosy vitariánství a vhodnost u dětí
- 22** **Pohledem vědce**  
22 Co říká věda na raw veganismus u dětí?
- 24** **Vitariánská výživa**  
24 Vitariánská výživa u dětí v praxi  
26 Vitamín D  
27 Vápník  
28 Vitamín B12 (kobalamin)  
30 Železo  
32 Vitamín K (K1 a K2)  
34 Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny (DHA & EPA)  
35 Jód  
37 Bílkoviny
- 40** **Něco málo o vodě**  
40 Proč destilovaná voda?
- 42** **Vitariánství dle věku**  
42 Jak s dětmi začít s vitariánstvím dle věku a tipy  
45 Superpotraviny neboli superfood pro děti  
45 Mořský fytoplankton (MF)  
46 Chlorella a raw kakao  
48 Goji berries a konopné semínko  
49 Chia semínka a mladé kokosy  
50 Kojenci do 6 měsíce  
53 6 měsíců–2 roky  
57 3–6 let  
59 Starší děti 7 let a výše  
59 Další tipy

## **61** *Praktické jídelníčky*

- 61 Transformační jídelníček a příklady raw dnů
- 61 Příklad raw dne pro dítě 6–9 měsíců
- 62 Příklad raw dne pro dítě 9–12 měsíců
- 63 Příklad raw dne pro dítě 12–18 měsíců
- 64 Příklad raw dne pro dítě 18 měsíců–3 roky
- 65 Příklad vyváženého veganského jídelníčku
- 66 Transformační jídelníček – příklady pokrmů

## **68** *Barvy pestré stravy*

### **70** *Kuchyně a nakupování*

- 70 Vybavení kuchyně a nakupování bio potravin
- 72 Jak ušetřit při nákupu bio potravin?

### **74** *Ingredience*

- 74 Ingredience v živé kuchyni a kde nakupovat
- 76 Čerstvé bio ovoce, zelenina, bylinky a šťávy
- 77 Ovoce lokálního původu
- 78 Exotické ovoce
- 79 Bobuloviny
- 80 Avokádo
- 81 Zelenina
- 82 Listová zelenina a bylinky
- 83 Petržel
- 84 Kde nakupovat v bio kvalitě ovoce, zeleninu a bylinky?
- 85 Výhonky (klíčky)
- 86 Pseudoobilniny a obiloviny
- 87 Ořechy, semínka a másla z nich vyrobená
- 88 Luštěniny
- 89 Sušené plody
- 90 Dochucovadla
- 91 Oleje lisované za studena
- 92 Řasy
- 93 Superpotraviny
- 94 Sladidla a datle
- 95 Probiotika

### **96** *Glykemický index*

- 96 Není cukr jako cukr a glykemický index

### **246** *Reference*

### **248** *Vita mecenáši*

# Recepty

## 98 *Nápoje Rostlinná Mléka*

- 100 Ořechová a semínková mléka
- 102 Kokosové mléko
- 104 Mandlové mléko
- 106 Ovesné mléko
- 108 Mandlovo-sezamovo-konopné mléko
- 110 Kešu mléko
- 112 Raw kakao

## 114 *Nápoje Smoothies*

- 116 Smoothie pro nejmenší
- 118 Mangový koktejl
- 120 Pro zelené ďáblíky
- 122 Koktejlová hvězda
- 123 Ananasové smoothie
- 124 Brokolicové smoothie
- 126 Pomerančové smoothie
- 128 Klárčino smoothie
- 130 Proteinové smoothie

## 132 *Snídaně*

- 134 Pohanková kaše
- 135 Vařená jáhlová kaše
- 136 Chia puding
- 138 Quinoové pohlazení
- 140 Vanilkový jogurt s ovocem
- 142 Jablečný závin
- 144 Namočený oves
- 146 Ovesná kaše
- 148 Krupicová kaše

## 150 *Svačinky*

- 152 Avokádová zebra
- 154 Cizrnová pomazánka s červenou paprikou
- 156 Ovocné tkaničky
- 158 Proteinové tyčinky

- 160 Sýr
- 162 Kokosová slanina
- 164 Avokádová pomazánka
- 166 Bazalkové pesto
- 168 Pohanková granola
- 170 Bramborákové chlebičky
- 172 Pizza krekry
- 174 Marinovaný tempeh se zeleninou
- 176 Domácí popcorn

## **178** *Hlavní Jídla*

- 180 Cuketová kaše/omáčka
- 182 Dýňová kaše
- 184 Jáhlové rizoto
- 186 Zeleninová kaše
- 188 Quinoové rizoto
- 190 Špenátová polévka
- 192 Cuketové karbanátky
- 194 Hrášková polévka
- 196 Pečená kořenová zelenina
- 198 Pizza
- 202 Pečený lilek
- 204 Rýžové nudle s kelpem
- 206 Salát s quinoou
- 208 Špagety s kečupem
- 210 Zeleninový závitk
- 214 Mrkvová polévka
- 216 Miso polévka se zeleninou
- 218 Nori závitky
- 220 Houbové rizoto
- 222 Slaný koláč
- 226 Falafle na římském salátu

## **228** *Dezerty*

- 230 Čokoládový pudink
- 232 Jablečný dortík
- 234 Zmrzlina z lesního ovoce
- 236 Čokoládky
- 238 Malinovo-vanilkový dort
- 242 Palačinky s marmeládou
- 244 Muffiny