

Obsah

- 7 úvod
- 8 já, veganství a hubnutí
- 10 co je to veganství
- 12 rostlinná strava a hubnutí
- 13 tipy pro správné hubnutí
- 15 jak jsem zaběhla maraton
- 16 veganství a sport
- 19 odkud brát bílkoviny
- 22 tuky zdravé i nezdravé
- 24 nebojte se sacharidů
- 25 veganstvím ku zdraví
- 27 vitamíny a minerály
- 31 pár tipů k vaření
- 34 krátké recepty
- 38 snídaně, svačinky**
 - 40 polentová kaše
 - 42 celozrnné loupáčky
 - 44 banánovo-ovesné sušenky
 - 46 cizrnové muffiny
 - 48 pohanková kaše
 - 50 řepné brownies
 - 52 jáhelník
 - 54 banánový chlebík
 - 56 mrkvovník
 - 58 palačinka z pohanky
- 60 lehká jídla**
 - 62 rukolový salát s žampiony
 - 64 guacamole s hranolky
 - 66 bramborový salát
 - 68 celerovo-mrkvový salát s bochánky
 - 70 bulgur s dýňovým pyré
 - 72 kešu rizoto
 - 74 zeleninová pánev
 - 76 hlívořový guláš
 - 78 špagety s tofu a zeleninou
 - 80 pohankové ovocné knedlíčky
 - 82 jáhlové šišky

84 polévky

- 86 fitness brokolicová polévka
- 88 fazolová polévka s bramborami
- 90 květáková polévka
- 92 rajčatovo-cizrnová polévka
- 94 dýňová polévka

96 fitness jídla

- 98 quinoa s tempehem
- 100 pohanková sekaná
- 102 falafel
- 104 cizrna na paprice
- 106 luštěninový nákyp
- 108 burritos
- 110 fazolový guláš
- 112 fazolový burger
- 114 sladkokyselé tofu
- 116 hummus
- 118 žitné halušky
- 120 pho
- 122 květák s arašídovou omáčkou
- 124 sabdží s čočkou

126 pečené dobroty

- 128 veganská pizza
- 130 květákovo-čočkové placičky
- 132 polentové hranolky
- 134 bulgur s bešamelem
- 136 špenátový quiche
- 138 lasagne
- 140 pečené brambory s tofu
- 142 brokolicový koláč
- 144 jáhlový koláč

146 oslavy

- 148 fazolník
- 150 štrúdl ze špaldy a pohanky
- 152 krtina z cizrny
- 154 dýňové krekry
- 156 ovocný koláč
- 158 perníčky
- 160 raw borůvkový cheesecake
- 162 vánočka