

Předmluva / 6
Úvod: Jak pracovat s touto knihou / 10

Proč veganství? / 14

Zdraví / 16

Epidemiologické studie / 16
Modré zóny / 18
Veganská strava jako cesta / 18
Veganství jako všelék? / 18
Srdeční choroby / 19
Rakovina / 20
Cukrovka 2. typu / 23
Čemu a komu věřit ve světě výživy? / 24
Studie a „studie“ / 24
Jak poznat kvalitní studii / 25
Vědecký názor vs. názor vědce / 27

Životní prostředí / 28

Jíst živočišné potraviny je plýtvání / 28
Plantáže na krmivo, ne na potraviny / 29
Veganství pro planetu / 30
Ďábel se skrývá v detailu / 31

Etika / 34

Zvířata a lidé / 34
Maximální zisk. Za jakou cenu? / 35
Vegetariánství nestačí / 36
Bio maso je maso / 37

Velká pětka / 40

Základní pravidla veganské stravy / 42

Jezte dostatečně / 44

Kalorie nejsou všechno / 44
Kolik tedy jíst? / 45
A co (ne)jíst? / 46

Denně jezte zeleninu a ovoce / 47

Kolik zeleniny a ovoce zařadit do jídelníčku? / 47
Jak se naučit jíst zeleninu a ovoce častěji? / 48
Jezte ovoce a zeleninu všech barev duhy / 49
Mrkev v zimě... / 51

Denně ořechy a semínka / 52

Antinutriční látky / 54

Luštěniny / 56

Obiloviny / 58

Veganská výživová pyramida / 59

Vitamíny a minerály / 62

Vitamín B12 / 63

Tak trochu jiný vitamín / 63
Rostlinné zdroje vitamínu B12 / 64
Jak na dostatek vitamínu B12 / 65
Kontrola hladiny vitamínu B12 v krvi / 66

Vápník / 67

Neplýtvajte vápníkem! / 68
Více vápníku neznamená více vápníku / 69

Vitamín D / 72

Sluníčko, popojdi maličko / 72
Vitamín D v zimě / 73

Vitamín A / 75

Riboflavin (B2) / 77

Jód / 79

Selen / 80

Železo / 82

Zdroje železa v rostlinné stravě / 82
Podpořte vstřebávání železa! / 83
Jak na nedostatek / 84

Zinek / 85

Cholin / 87

Kreatin / 88

Doping pro mozek / 89
Suplementace / 90

Karnosin / 91

Kolagen / 92

Vláknina / 94

Tuky, bílkoviny a sacharidy / 98

Tuky / 98

Tuky, nebo sacharidy? / 99
Kolik tuků přijímat? / 100
Cholesterol a související hormony / 101
Omega-3 mastné kyseliny / 102

Bílkoviny / 107

Je potřeba bát se nedostatku bílkovin? / 109

Sója / 110

Sója a estrogény / 110

Další výhody / 111

Patří sója na talíř? / 113

Sacharidy / 114

Přechod na rostlinnou stravu / 118

Nevěřte prorokům / 118

Postupně, nebo najednou? / 121

Nevynechávejte, ale vytlačujte / 122

Plánujte a krabičkujte / 123

Veganství a cestování / 125

Tipy a triky na cesty / 125

Jak poznat, že to dělám dobře / 127

Co sledovat / 127

Vitalita a energie / 128

Kůže, nehty, vlasy / 129

Ženy a muži / 129

Zdravé trávení / 129

Krevní testy / 130

Aplikace / 131

Jak mluvit s okolím / 132

Rodina a nejbližší okolí / 133

Širší okolí / 134

„Naši“ aneb veganská komunita / 136

Lékaři / 137

Rostlinné náhražky / 140

Maso / 142

Otázka masa jako superpotravin
ve společnosti hojnosti / 142

Maso jako znak pořádného chlapa / 143

Rostlinné náhražky masa / 144

Mléko / 146

Mléko a estrogény / 146

Další negativa / 147

Rostlinné alternativy mléka / 148

Domácí výroba rostlinných mlék / 149

Sýr / 152

Domácí rostlinný parmezán / 153

Vejsce / 154

Jak se stravovat bez náhražek / 156

Je veganství drahé? / 158

Veganem levně / 160

Praktická investice do začátku / 160

Pište si výdaje / 160

Kde brát levné potraviny / 161

Udělej si sám! / 163

Suplementace / 166

Suplementace – nutná, nebo nebezpečná? / 166

Co je suplementace / 167

Základní trojice vhodných suplementů –
nutnost, nebo pohodlnost? / 167

Suplementy na zvážení / 168

Není suplement jako suplement / 169

Další kroky / 172

Zábava / 173

Kosmetika a drogerie / 174

Oblečení / 175

Lokální veganství / 176

Vzorový jídelníček / 178

Přehled důležitých živin / 180

Denní checklist / 180

O autorovi a recenzentech / 181

Zdroje / 182

Další literatura / 186

Užitečné odkazy a zajímavé projekty / 186

Nakladatelství Smart Press / 191