

# Obsah

Základy - jak začít s vegetariánstvím.....	3
Výhody vegetariánství.....	4
Nejčastější otázky k vegetariánství.....	6
Je vegetariánství zdravé?.....	6
Je potřeba speciálně kombinovat zdroje bílkovin v jednom jídle?.....	6
Kde berou vegetariáni bílkoviny stejně kvalitní jako ty v masu?.....	7
Obsahuje vegetariánská strava dostatek minerálů a jiných látek?.....	7
Je vegetariánská dieta vždy účinná na hubnutí?.....	7
Prodraží se být vegetariánem?.....	7
Je pravda, že vegetariáni vydrží méně fyzického výkonu?.....	8
Mají vegetariáni nudný a stále se opakující jídelníček?.....	8
Je vegetariánství přirozené?.....	8
Tabulka.....	9
Živiny, které jsou v masu, a jak je nahradit.....	10
Bílkoviny.....	10
Železo.....	13
Vitamin B12.....	14
Vápník.....	14
Omega 3 a omega 6 mastné kyseliny.....	16
Vegetariánské alternativy masa.....	17
Tempeh.....	17
Tofu.....	18
Žakie.....	18
Seitan.....	19
Robi.....	19
Soja.....	20
Neobyčejné přílohy.....	20
Pórkové těstoviny.....	20
Smetanová rýže.....	20
Citronové jáhly (zdroj 12).....	21
Velikonoční nádivka s řepou.....	21

Sýrovo-cuketová omáčka na těstoviny (zdroj 4).....	22
Mrkvové kuličky.....	23
Pečené brambory s dušenou zeleninou a tofu.....	24
Pohanka s cuketou.....	25
Kapustové brambory s kmínem.....	26
Chilli tofu a rýže.....	27
Indická směs cukety, tofu a cizrny.....	28
Zapečené ovesné vločky se zeleninou.....	29
Zapečený patizon se smetanou.....	30
Zapečená kapusta s mrkví a tofu.....	31
Jáhly s paprikou a pórkem.....	32
Fazolové pirohy (zdroj 1).....	33
Smažené rýžové těsto se zeleninou a sýrem (zdroj 8).....	34
Těstoviny s čočkou a mrkví (zdroj 5).....	35
Vegetariánský boršč.....	36
Tortilla s fazolovou náplní.....	37
Těstoviny s řepovo-ořechovou omáčkou.....	38
Pohankovo-řepový salát (zdroj 4).....	39
Rukolové pesto s těstovinami.....	40
Kroupy s řepou (zdroj 3).....	41
Kroupy s pestem.....	42
Smetanové brambory se zeleninou.....	43
Pečená bramborovo-řepová směs se zeleninou.....	44
Zeleninové lečo.....	45
Slané vafle s tempehem (zdroj 7).....	46
Užitečné webové stránky.....	48
Užitečná literatura.....	49
Poděkování.....	49
Použité zdroje.....	50