

Obsah

Živiny a zdroje	6
------------------------	----------

Naše rady jak zdravě jíst a moc u toho neinženýrovat	17
---	-----------

Veganská potravní pyramida	18
-----------------------------------	-----------

Příklad denního jídelníčku	19
-----------------------------------	-----------

Nákupní seznam	20
-----------------------	-----------

Zelenina	22
Ovoce	24
Obiloviny	26
Mouky	28
Luštěniny	30
Rostlinné bílkoviny	32
Rostlinná mléka	34
Jogurty a smetany	35
Semínka a ořechy	36
Oleje a tuky	38
Nápoje	39
Ochucovadla, omáčky a koření	40
Sladidla a sladkosti	42
Důležití pomocníci	44

Recepty

Pohankový prejt	46
Plněné papriky	48
Robi „ptáčky“	50
Plněné bramborové knedlíky	51
Knedlo sojo zelo	52

Jak se dělá seitan	56
---------------------------	-----------

Recepty

„Svíčková“	58
Seitan na žampionech	60
Domácí „podravka“ a houbové koření	61
Řepanátky	62
Cizrna se špenátem z kopřiv a s bramborem	64
Cizrna na kari s kokosem	66
Cizrna chana masala	68
Bramborové sabdží s červenou čočkou po indicku	70

Lasagne s dýní hokkaido, špenátem a šalvějovým bešamelem	72
Maruščiny lasagne	76
Polévka z dýně hokkaido	78
Hrachová polévka	80
Zázvorová polévka	81
Květáková polévka	82
Gaspacho	84
Bramboračka s houbami	85
Kulajda s houbami a tofu	86
Brokolicovokvětákový mozeček s arašídami	87
Pečený květák	88

Jak nahradit suroviny, kterým se chcete vyhnout	90
--	-----------

Recepty

V hlavní roli růžovky	92
Žampionové rizoto	94
Pomazánka ze žlutého hrachu	95



Tofu čína	96	Vegebalkán	121
Mexiko po česku	98	Badridžany	122
Pan tempeh s paní žampíkovou	100	Tzatziky	123
Pizza vegana, vždy s láskou dělána	102	Hummus	124
Hlívový guláš	104	Šípkový čaj	125
Palačinka s ovocným krémem	105	Namáčení a kličení	126
Ovocné knedlíky	106	Co s chia semínky	128
Mléko	108	Kosmetika a ekologie	130
Recepty		Sportující vegani	132
Tříbarevný pudink	112	Anka Mazurová	133
Vegebublanina	113	Patrik Gažo	134
Smoothie z banánů, kopřiv a konopného proteinu	114	Martin Koval	135
Jahodové smoothie s bazalkou	115	Pavel Houdek	137
Tofu tvaroh	116	Dobré zdroje informací	139
Avokádová pomazánka	117		
Pšeničná pomazánka	118		
Špenátový šnek	120		