

Obsah

Jak to všechno začalo?	9	Topinky s rajčetem a tymiánem	44
Poběžíš se mnou „Rezníka“?	9	Chlebičky s ořechovým máslem,	
Co vy vlastně jíte?	9	banánem a hruškou	45
Znáte někoho, kdo vaří pro běžce?	9	Topinky s mandlovým máslem, povidly	
Očima dietologa	11	a ovocem	46
Proč rostlinná strava?	11	Ovesné a žitné vločky se sušeným	
Principy rostlinného stravování	12	ovocem a banánem	47
Zdraví	15	Ječmenné vločky s jablkem a kiwi	48
Energie	17	Zapečené pohankové vločky s banány	
Makrosložky	20	a brusinkami	49
Minerální látky	23	Ječmenná kaše s pečenými švestkami	50
Rostliny jsou zdrojem síly!	25	Kroupy zapečené s mrkví a jablkem	51
Rostlinná výživa a hormony	27	Pohankové placičky	52
Syrová strava čili vitariánství	28	Jáhlové placičky s banány	53
Rostlinná výživa v praxi	30	Bezlepkové placičky s višněmi	54
Čím začít?	30	Granola	55
Kuchařské recepty	30	Co má společného mytí nádobí	
Co vy, vegani, vlastně jíte?	33	se srdcem?	56
Skupiny rostlinných produktů	33	Svačina	59
Produkty	34	Banán, hruška, pomeranč	60
Podpora a inspirace	35	Banán, kiwi, pomeranč	61
Změny ve stravování – harmonogram	35	Jablko, hruška, mrkev	62
Lékařská vyšetření	36	Hrušky a hroznové víno	63
Bezmasá strava, je to opravdu zdravé?	36	Hrušky s citrusovým ovocem	64
A nakonec...	36	Jáhlová pěna s kiwi a goji	65
Snídaně	37	Jáhlová pěna s pomeranči	66
Míchaná tofička se žampiony	38	Jáhlová pěna s banánem a meruňkami	67
Shakshuka z tofu	39	Jáhlová pěna s hráškem a rajčetem	68
Přírodní placičky z jáhel	40	Tofu s ředkvičkami a pažitkou	69
Omeleta z obilných vloček se zeleninou	41	Tofu s mrkví a okurkou	70
Chlebičky s avokádem a červenou řepou	42	Tofu s pomerančem a sušenými	
Chlebičky s avokádem, paprikou		švestkami	71
a balsamickým krémem	43	Ta polévka je se zavárkou?	72

Místo másla	73	Těstoviny s pastou ze sušených rajčat	
Místo uzenin a sýrů	73	a oliv	103
Místo vajíček	74	Těstoviny s pastou z avokáda a oliv	104
Semena a ořechy v každém jídle	74	Tofu s olivami a koriandrem	105
Zelené listy v každé podobě	74	Rýže zapékaná s mrkví a jablkem	106
Polévky	75	Rýže s hráškem v kokosovém mléce	107
Téměř klasická rajska polévka	76	Rizoto s houbami	108
Houbová polévka	77	Pečená zelenina s rozmarýnem	109
Okurková polévka s pohankou	78	Zázvorový bigos	110
Krupník	79	Zeleninový kuskus na marocký způsob	111
Čočková polévka	80	Plněná paprika s amarantem	112
Harira	81	Pohanka s dušeným pórkem	113
Rychlá studená okurková polévka	82	Pohanka se špenátem	114
Špenátová polévka	83	Burgery ze zelené čočky se žampiony	115
Banánová polévka	84	Bramborové pyré s tymiánovým olejem	116
Dýňovo-papriková polévka s fazolemi	85	Bílé fazole se šalvějí	117
Domácí červený boršč	86	Burgery ze zelené čočky s červenou	
Mrkvová polévka se zázvorem		řepou	118
a koriandrem	87	Pohanka s houbovou omáčkou	
Polévka z červené řepy s praženými		a sójovými řízký	119
oříšky	88	Červené fazole s rýží	120
Polévka z červené čočky s kokosovými		Salát z fazolí „černé očko“	121
hoblíčkami	89	Portugalský salát	122
Violina bílá polévka	90	Černé fazole s curry omáčkou a rýží	123
Hlavní jídla	94	Krémové kari se zeleninou	124
Pečená dýně s rozmarýnem	95	Tricolore anebo bílá zelenina	
Zeleninové lečo	96	s červenými fazolemi a špenátem	125
Tarta s červenou řepou	97	Tousty s grilovanou zeleninou	
Chilli con tofu	98	a pomazánkou z tofu	126
Těstoviny s hlívou ústřičnou	99	Maďarský guláš s bramborami	127
Těstoviny s dýňovou omáčkou	100	Karbanátky z pohanky a červené řepy	128
Těstoviny s cuketou a česnekem	101	Lasagne se špenátem	129
Těstoviny s rajskou omáčkou a tofu	102	Pikantní zelená čočka	130

Nikdy to nevzdávej aneb životní lekce ze závodu na Chudy Wawrzyniec	131	Violina veganská paštika	156
Saláty	134	Mrkvový zajzer s česnekem	157
Salát z čínské zeli s jablkem a grepem	135	Hrášková pomazánka s mátou	158
Salát s řapíkatého celeru s ananasem	136	Hummus	159
Salát s pečeným lilkem a granátovým jablkem	137	Pasta z papriky a lilku	160
Salát z červené řepy a pomerančů s brusinkovou zálivkou	138	Pasta ze slunečnicových semen	161
Salát ze špenátu a hrušky s kiwi zálivkou	139	Pasta z bílých fazolí	162
Rukola s hruškou a malinovou zálivkou	140	Sladká pasta z bílých fazolí	163
Salát z tofu a různých druhů semínek	141	Omáčka z rajčat a švestek	164
Zelený hrášek se sezamovými semínky a ananasem – teplé menu	142	Dušené čekankové puky s dýňovými semínky	165
Salát s ananasem a uzenými švestkami	143	Pasta z avokáda a zelené čočky	166
Salát z tofu a nakládaných žampionů	144	Tapenáda – pasta z černých oliv	167
Plátky z červené řepy v lanýžovém oleji	145	Pesto z ředkvičkové natě	168
Čínské zeli s ostrou zálivkou	146	Mechouia	169
Kyselé zeli s mrkví a jablkem	147	Suplementace – volba, nebo nutnost?	170
Salát se zeleným hráškem a tofu	148	Koktejly a nápoje	173
Tabbouleh	149	Banánový koktejl s jablkem	174
Klasický salát s avokádem a rajčaty	150	Koktejl „Zelené banány“	175
Jak si poradit za každé situace	151	Koktejl na horké dny	176
Vybavení kuchyně	151	Koktejl z banánu, broskve a mandlí	177
Dostupnost produktů	151	Koktejl z ananasu a řapíkatého celeru	178
Cena rostlinné výživy	151	Koktejl z manga, jahod a ořechů	179
Doba přípravy	152	Hustý koktejl ke snídani	180
Cestování a stravování mimo domov	152	Koktejl z hrušky, grepu a lněného semínka	181
Ke chlebu – pomazánky, paštiky a jiné	154	Koktejl z kiwi, jablek a zelené petrželky	182
Zelené fazolky v marinádě	155	Mandlové mléko	183
		Veganské závody jako dezert pro vegany a běžce	184
		Dezerty	187
		Černoušek z jablek	188

Jáhlová jablička	189	Těstoviny s karamelizovaným jablkem	205
Višňový kysel	190	a datlovým krémem	205
Švestkové kuličky s kakaem		Na závodech	206
a kokosovými hoblíčkami	191	Rýžové rolky	207
Švestková pěna na horké dny	192	Energetické tyčinky	208
Veganské tiramisu	193	Brambory s čočkou a solí	209
Mrkvovník	194	Tyčinky Gedimina Grinia	210
Veganské želé táty Alice	195	Regenerace	211
Citronový sorbet s bazalkou	196	Citrus paradisi – rajske ovoce	212
Polenta se sušeným jižním ovocem	197	100 mil	213
Podívej se, vegan, a běhá!	198	Robert	214
Na tréninku i na závodech	201	Viola	214
Před závodem	202	O autorech	219
Těstoviny s rajskou omáčkou	203	Poděkování	220
Jablečník	204	Seznam receptů	222

VYSVĚTLIVKY – VÝZNAM IKON



množství kilokalorií v jedné porci



nízkokalorické



vysokokalorické



menší obsah tuku



bohaté na vitamín A



bohaté na vitamín C



bohaté na vitamín D



obsahuje kyselinu omega 3



bohaté na vápník



bohaté na železo



bohaté na draslík



bohaté na magnézium



bohaté na zinek



bohatý zdroj sacharidů



bohatý zdroj bílkovin