

---

## TEORIE

---

Úvodní slovo	5	Prevence rakoviny	24
<b>VEGANSTVÍ: STRAVA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ</b>	<b>7</b>	<b>Snížení rizika rakoviny</b>	<b>26</b>
<b>Cesta od smíšené stravy k veganství</b>		Při veganské stravě se budete cítit lehčeji!	27
Veganem na zkoušku	8	Udržovat mentální kondici	28
Rostlinná a plnohodnotná strava	9	Rovnováha autoimunitních procesů	29
Jak jídlo člověku škodí	10	Příjemný vzhled	30
Živočišné produkty jsou nezdravé!	12	Lepší vnímavost	31
Aktivní prevence a péče o zdraví	13	<b>Nebude mi něco chybět?</b>	<b>32</b>
Maso a hladomor na světě	14	Nedostatek	33
Jídla se účastní i duše	15	Otázka bílkovin	34
<b>Pozitivní vedlejší efekty</b>	<b>20</b>	Individuální přísun železa	36
Pro silné srdce	22	Dostatek antioxidantů	37
		Doplňování vitamínu B <sub>12</sub>	38
		Omega-3-mastné kyseliny	39





---

## PRAXE

---

**VEGANEM NA MĚSÍC –  
NEBO I VÍC** 41

**Snadný přechod** 42

Není maso jako maso 43

Alternativy mléka 44

Co pijí vegani? 47

Změna je zábavná 48

Ideální je samozásobování 49

**Nákupní seznam pro vegany** 50

**Program na 4 týdny** 52

Veganská výživa – den za dnem 53

Jak funguje program 54

**Recepty** 56

Malá škola kousání 57

---

## PŘÍLOHA

---

**Rejstřík** 122

# VEGANSTVÍ - STRAVA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ

---

JE TO SNADNĚJŠÍ A MNOHEM LEPŠÍ,  
NEŽ SI MYSLÍTE: PŘECHOD NA VEGANSKOU  
VÝŽIVU VÁM PŘINESE NEJEN ZDRAVĚJŠÍ A DELŠÍ  
ŽIVOT, ALE TAKÉ LEPŠÍ ŽIVOTNÍ POCIT.  
PŘESVĚDČTE SE SAMI!

Cesta od smíšené stravy k veganství .....	8
Pozitivní vedlejší efekty .....	22
Nebude mi něco chybět? .....	32

# VEGANEM NA MĚSÍC - NEBO I VÍC

---

DOST TEORIE! TEĎ ZAČÍNÁ ZÁBAVA V KUCHYNI.

AŤ UŽ MÁTE V PLÁNU PŘEJÍT NA VEGANSKOU  
VÝŽIVU ÚPLNĚ, NEBO PROSTĚ JENOM VYZKOUŠET,  
CO JE NA TOMTO TRENDU ZAJÍMAVÉHO, S TROCHOU  
PŘÍPRAVY SE DO TOHO MŮŽETE HNED PUSTIT.

Snadný přechod.....	42
Program na 4 týdny .....	52
Recepty.....	56