

MAYA A. HOWARD • ARIEL WARREN

WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA

Przewodnik po najlepszych
roślinnych źródłach białka – szybkie i łatwe
przepisy na codzienne posiłki



WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA



MAYA A. HOWARD • ARIEL WARREN

WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA

Przewodnik po najlepszych
roślinnych źródłach białka – szybkie i łatwe
przepisy na codzienne posiłki



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba
FOTOGRAFIE: Clare Barboza

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-033-0

Tytuł oryginału: *High-Protein Plant-Based Diet for Beginners:
Quick and Easy Recipes for Everyday Meals*

Copyright © 2021 by Penguin Random House LLC
All rights reserved.

This edition published by arrangement with Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,
a division of Penguin Random
House LLC

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla wszystkich, którzy uczą się,
jak stawiać zdrowie i dobre samopoczucie
na pierwszym miejscu i jednocześnie
dążyć do wyznaczonego celu



Spis treści

Wstęp · 8

ROZDZIAŁ 1

Przewodnik dla początkujących · 11

ROZDZIAŁ 2

Plan posiłków na 4 tygodnie · 31



ROZDZIAŁ 3
Śniadanie · 56

ROZDZIAŁ 6
Dania główne · 112

ROZDZIAŁ 4
Koktajle i napoje · 80

ROZDZIAŁ 7
Przekąski i desery · 154

ROZDZIAŁ 5
Zupy i gulasze · 94

ROZDZIAŁ 8
Produkty codziennego użytku:
polewy, smarowidła
i sosy sałatkowe · 172

Konwersje metryczne · 187

Podziękowania · 188

Zasoby · 189

Bibliografia · 191

Indeks przepisów · 192

Indeks · 194

O Autorce · 206



Wstęp

Jedno z moich najwcześniejszych wspomnień z dzieciństwa wiąże się z zabawą z moim tatą w zgadywanke „Zgadnij, co to za zioło?”. Staliśmy w stworzonym przez nas miejskim ogródku, który powstał na tyłach naszego domu, pośród mnóstwa owoców, warzyw i ziół. Boso, z rozgrzaną od słońca skórą, pocierałam między kciukiem a palcem wskazującym liść nieznanej rośliny, uwalniając jej niepowtarzalny zapach – szaflarii.

Mój tata jest weganinem i wszechstronnym intelektualistą, który kiedyś miał dredy sięgające pleców. Moja mama to osoba delikatna, ale stanowcza, nauczycielka o pokornym sercu. Tata nauczył mnie, jak podążać za swoją pasją i głosem wewnętrznym, mama – jak odnaleźć równowagę i żyć godnie. Wspólnie pokazali mi, jak cenne jest holistyczne podejście do życia oraz zdrowia.

Niestety nie mogę powiedzieć, że bym była miłośniczką diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych przez całe dorosłe życie, albo że zawsze byłam okazem zdrowia. Jako nastolatka stopniowo przeszedłam na typową amerykańską dietę. Nim się spostrzegłam, przed ukończeniem dwudziestu lat nabrałam niezdrowej masy. Jednak diagnoza przedcukrzycowa, epizody anemii spowodowanej niedoborem żelaza oraz astma indukowana wysiłkiem fizycznym zmusiły mnie do powrotu do korzeni.

Moja metamorfoza żywieniowa rozpałała we mnie pasję do zgłębiania wiedzy o odżywianiu. Przez ostatnie dziesięciolecie zdobywałam bezcenne doświadczenia jako trenerka osobista, nauczycielka jogi i studentka dietetyki. Pracowałam z pacjentami w różnym wieku, pochodzącymi z różnych kultur, środowisk etnicznych i o różnym statusie ekonomicznym, by poprzez podstawową edukację żywieniową pomóc im osiągnąć cele zdrowotne.

Przejsie na dietę opartą na pełnowartościowych produktach roślinnych może zmienić życie człowieka – ale to niełatwe zadanie. Jednym z największych problemów dla początkujących jest opanowanie wiedzy, które produkty roślinne dostarczają odpowiednią ilość białka, niezbędnego do zapewnienia ciała optymalnego zdrowia i energii. W takich przypadkach dobrze sprawdza się gotowy plan, który eliminuje zgadywanie, co należy jeść, dopóki nie pozna się swoich indywidualnych potrzeb i preferencji.

Produkty roślinne dostarczają organizmowi mnóstwa składników odżywczych niezbędnych do przeżycia i uniknięcia chorób. Natomiast mimo to, że dieta oparta na produktach pochodzenia zwierzęcego dostarcza dużej ilości białka, regularne ich spożywanie – a zwłaszcza produktów przetworzonych – wiąże się z większym ryzykiem przewlekłych stanów zapalnych, chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, cukrzycy typu 2 oraz występowaniem rozmaitych nowotworów, a także infekcji i chorób przenoszonych drogą pokarmową. Dzięki świadomemu planowaniu i przygotowywaniu posiłków można skomponować wysokobiałkową dietę roślinną, która dostarczy do organizmu niezbędne wartości odżywcze, a jednocześnie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych.

Na kartach tej publikacji znajdziesz wskazówki i narzędzia, które sprawią, że zmiana nawyków żywieniowych będzie mało stresująca i łatwa do wprowadzenia w życie. Niniejsza książka zawiera między innymi:

- Szczegółowy przewodnik dla początkujących po najbardziej optymalnych źródłach białka roślinnego;
- Metamorfozę kuchni i spiżarni, w tym propozycje produktów i składników codziennego użytku oraz niezbędnych narzędzi kuchennych, a także eliminację produktów, które nie wpisują się w dietę roślinną;
- Samouczek dla początkujących dotyczący przygotowywania wysokobiałkowych posiłków z produktów roślinnych;
- Przepisy na wysokobiałkowe dania z pełnowartościowych składników roślinnych;
- 4-tygodniowy plan posiłków, które zaspakajają dzienne zapotrzebowanie organizmu na białko.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki podejmowanie decyzji dotyczących diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych, zdrowego stylu życia, zachowania optymalnego zdrowia oraz dobrostanu tanim kosztem będzie przychodzić ci z łatwością.

Kiedy byłem dzieckiem, moja rodzina nie dysponowała pokaźnymi zasobami finansowymi, ale miłości, śmiechu i jedzenia – odzwierciedlających piękno tego świata – mieliśmy aż nadto. Zależy mi, żeby poprzez tę książkę kucharską przekazać ci właśnie taką obfitość.



Przewodnik dla początkujących

Kluczowym elementem do odniesienia sukcesu jest zrozumienie, że skoncentrowanie się na produktach roślinnych oraz dopasowanie ich do diety i stylu życia w zależności od indywidualnych potrzeb jest niezmiernie korzystne dla zdrowia. Czas zatem przejść do stawiania fundamentów!

ZROZUMIENIE WYSOKOBIAŁKOWEJ DIETY OPARTEJ NA PEŁNOWARTOŚCIOWYCH PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Wysokobiałkowa dieta oparta na pełnowartościowych produktach roślinnych to nie dieta w tradycyjnym znaczeniu tego słowa. Pojęcie „dieta” często kojarzy się z krótkoterminową zmianą sposobu odżywiania, która wymaga przestrzegania surowych zasad w celu osiągnięcia określonego celu, np. utraty wagi lub obniżenia poziomu cholesterolu. Takie – często restrykcyjne – diety prowadzą do niezdrowych nawyków żywieniowych i mogą powodować naprzemienne niekontrolowane objadanie się i następujące po nim ścisłe restrykcje, w celu kontrolowania ilości spożywanego pokarmu.

Chociaż wysokobiałkowa dieta oparta na pełnowartościowych produktach roślinnych kieruje się konkretnymi zasadami, bazuje ona na strategii długoterminowej, która zachęca do spożywania dowolnej ilości różnorodnych produktów optymalizujących zdrowie. Taki sposób odżywiania eliminuje produkty pochodzenia zwierzęcego i jednocześnie promuje spożywanie owoców, warzyw, zbóż, roślin strączkowych, orzechów i nasion. Taka dieta różni się od diety wegańskiej tym, że wyklucza również wysokoprzetworzone produkty roślinne i kładzie większy nacisk na spożywanie pokarmów jak najbliższych ich naturalnej postaci.

W trakcie przechodzenia na taką dietę należy skupić się na spożywaniu różnorodnych produktów roślinnych, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych. Z niniejszego poradnika dowiesz się, jak komponować zbilansowane posiłki zawierające między innymi:

- Błonnik pokarmowy i prebiotyki wspierające zdrowie układu trawiennego;
- Dodające energii cukry proste i produkty skrobiowe;
- Pełnowartościowe białka budujące tkanki i mięśnie;
- Przeciwutleniacze chroniące komórki przed uszkodzeniami;
- Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6;
- Prozdrowotne fitoskładniki;
- Bogactwo smaku bez konieczności dodawania cukru, oleju i soli.

KORZYŚCI Z WYSOKOBIAŁKOWEJ DIETY OPARTEJ NA PEŁNOWARTOŚCIOWYCH PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Spożywanie wysokobiałkowej diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych optymalizuje zdrowie i ma pozytywny wpływ na środowisko. Oto kluczowe korzyści, które warto znać przed przejściem na taką dietę:

RÓWNOWAŻY POTRZEBY ŻYWIENIOWE: Wysokobiałkowe produkty roślinne to naturalne źródło dużej ilości węglowodanów i tłuszczów. Skupienie się na komponowaniu posiłków wokół bogatych w białko składników pomoże dokonać trwałych zmian stylu życia.

REDUKUJE NIEKORZYSTNY WPŁYW NA ŚRODOWISKO: Przetwórstwo białkowych produktów roślinnych powoduje znacznie mniejszą emisję gazów cieplarnianych niż produkcja i przetwórstwo produktów pochodzenia zwierzęcego.

REDUKUJE POZIOM CUKRU WE KRWI: Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne zaleca spożywanie węglowodanów bogatych w błonnik, witaminy i minerały w celu utrzymania optymalnego poziomu cukru we krwi oraz ograniczenie konsumpcji produktów zawierających dodatkowy cukier, sól i tłuszcze nasycone oraz tłuszcze trans, które zwiększają wrażliwość na insulinę.

OSZCZĘDZA PIENIĄDZE NA ZAKUPACH: Nieprzetworzone produkty roślinne często kosztują mniej za porcję niż produkty pochodzenia zwierzęcego lub silnie przetworzone jedzenie wegańskie.

WZMACNIA TKANKI MIĘŚNIOWE: Spożywanie wysokobiałkowych produktów roślinnych dostarcza odpowiednią ilość niezbędnych aminokwasów dostosowaną do indywidualnych potrzeb.

WSPIERA ZDROWIE SERCA: Ponieważ dieta ta jest uboga w tłuszcze nasycone i pozbawiona dodatkowego cholesterolu, spożywanie pokarmów roślinnych może zmniejszyć ryzyko miażdżycy oraz innych chorób układu krążenia.

ZROZUMIENIE ISTOTY BIAŁEK POCHODZENIA ROŚLINNEGO

Białko – obok węglowodanów i tłuszczów – jest niezbędnym makroskładnikiem odżywczym. Należy pamiętać o codziennym spożywaniu powyższych składników w odpowiednich ilościach, aby zaspokoić potrzeby organizmu. Białka zbudowane są z mniejszych jednostek, tak zwanych aminokwasów. Pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie: usztywniają ściany komórkowe, są podstawowym budulcem tkanek mięśniowych oraz tkanek pozostałych narządów i są prekursorami DNA, hormonów, komórek odpornościowych oraz czerwonych krwinek. Dziewięć – spośród dwudziestu – aminokwasów jest niezbędnych i muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ nie są wytwarzane przez organizm.

Badania porównujące jakość produktów zawierających białko często podkreślają wysoką jakość białek pochodzenia zwierzęcego, ponieważ jedno

białko zwierzęce zawiera wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów. Jednak nie można ignorować faktu, że produkty odzwierzęce zawierają składniki, które bezpośrednio przyczyniają się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i mogą przyczyniać się do zwiększenia wskaźnika śmiertelności. Podczas oceny jakości produktów białkowych ważne jest przeanalizowanie całego ich profilu odżywczego, w tym tego, czego – oprócz białka – dostarcza dany produkt.

Produkty pochodzenia roślinnego dostarczają mnóstwa prozdrowotnych składników odżywczych, a są to między innymi błonnik pokarmowy, dobroczynne fitoskładniki, prebiotyki i przeciwutleniacze, i zmniejszają jednocześnie czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze i zaburzenia lipidowe.

Ponadto wysokobiałkowa dieta oparta na pełnowartościowych produktach roślinnych, dostarczająca odpowiedniego białka roślinnego oraz węglowodanów bogatych w składniki odżywcze, ma pozytywny wpływ na optymalizację wyników sportowych oraz regenerację powysiłkową. Liczne składniki zawarte w produktach roślinnych poprawiają wytrzymałość, wspierają przyrost masy mięśniowej i redukują stany zapalne.

Dostarczenie adekwatnej ilości białka, zaspakajającej dzienne zapotrzebowanie organizmu, poprzez jedzenie warzyw, produktów zbożowych, roślin strączkowych, orzechów i nasion jest jak najbardziej możliwe. Co więcej, można to osiągnąć bez konieczności wnikliwego śledzenia tego, co jemy.

Zapotrzebowanie na białko

Standardowe dzienne zalecane spożycie białka dla zdrowych osób dorosłych wynosi co *najmniej* 0,8 g na kilogram masy ciała. Inne zalecenia oparte na dowodach naukowych sugerują zakres od 1,2 do 1,6 g na kilogram, proporcjonalnie do poziomu aktywności fizycznej. Zgodnie z zalecanymi proporcjami makroskładników 10–35% całkowitej energii powinno być dostarczone z białek, 20–35% – z tłuszczów i 45–65% – z węglowodanów.

Choć na pierwszy rzut oka wydaje się to skomplikowane, można bez trudu określić swoje zapotrzebowanie na białko przy użyciu prostych obliczeń:

**Pomnóż swoją wagę w kilogramach przez 0,8 –
dla zalecanego dziennego spożycia białka**

Przykłady:

Jeśli ważysz 59 kg:

$$59 \times 0,8 = 47 \text{ g białka dziennie.}$$

**Minimalne dzienne zapotrzebowanie
na białko wynosi około 47 g dziennie.**

Jeśli ważysz 82 kg:

$$82 \times 0,8 = 65,6 \text{ g białka dziennie.}$$

**Minimalne dzienne zapotrzebowanie
na białko wynosi około 65 g dziennie.**

Dla osób bardziej aktywnych fizycznie Amerykańska Akademia Żywności i Dietetyki, Dietetycy Kanady oraz Amerykańskie Kolegium Medycyny Sportowej zalecają od 1,2 do 2,0 g białka na kilogram masy ciała. Im więcej treningów wykonujesz, tym wyższy mnożnik powinieneś zastosować przy obliczaniu dziennego zapotrzebowania na białko. Takie poziomy można bez trudu osiągnąć na diecie roślinnej, poprzez odpowiednie planowanie oraz dobór wysokobiałkowych produktów roślinnych, które zwiększą wartość energetyczną posiłków.

Przykłady:

Jeśli ważysz 59 kg i jesteś sportowcem:

$$59 \times 1,2 = 71 \text{ g}$$

$$59 \times 2,0 = 118 \text{ g}$$

**Twoje zalecane dzienne zapotrzebowanie
na białko wynosi od 71 do 118 g.**

Jeśli ważysz 82 kg i jesteś sportowcem:

$$82 \times 1,2 = 98 \text{ g}$$

$$82 \times 2,0 = 164 \text{ g}$$

**Twoje zalecane dzienne zapotrzebowanie
na białko wynosi od 98 do 164 g.**

WYSOKOBIAŁKOWE ŹRÓDŁA ROŚLINNE

Uwaga: Zawartość białka w niektórych produktach może się różnić w zależności od marki i metody przygotowania.

Produkt/ Zawartość białka (g/100 g)		Produkt/ Zawartość białka (g/100 g)	
Owoce		Orzechy	
Awokado	2,0 g	Orzechy laskowe niesolone	15,0 g
Daktyl, bez pestek	1,8 g	Orzechy nerkowca niesolone	15,0 g
Guawa, surowa/suszona	2,6 g / 3,6 g	Orzechy piniowe niesolone	14,0 g
Morela surowa/suszona	1,4 g / 3,4 g	Orzechy włoskie niesolone	14,9 g
Rodzynki	3,3 g	Orzeszki ziemne	26,0 g
Zboża		Pistacje niesolone	21,4 g
Amarantus, gotowany	3,8 g	Soczewica, gotowana	9,0 g
Dziki ryż, gotowany	4,0 g	Nasiona	
Farro, gotowane	13,4 g	Nasiona konopi	31,6 g
Kasza gryczana (ziarna)	12,0 g	Nasiona sezamu	20,0 g
Komosa ryżowa, gotowana	4,4 g	Nasiona słonecznika,	19,5 g
Kuskus, gotowany	3,8 g	Pestki dyni	18,8 g
Nasiona chia	18,0 g	Siemię lniane, mielone	18,0 g
Orkisz, gotowany	5,5 g	Tahini	17,0 g
Płatki owsiane, suche	13,0 g	Warzywa	
Ryż brązowy, gotowany	2,7 g	Bataty	1,6 g
Liściaste warzywa zielone		Brokuły	2,8 g
Jarmuż	2,9 g	Brukselka, gotowana	2,6 g
Kiełki	3,9 g	Grzyby, gotowane	3,8 g
Kapusta zielona	2,4 g	Karczoch, gotowany	2,9 g
Nori (suszone wodorosty)	5,8 g	Szparagi	2,2 g
Spirulina, suszona	57,0 g	Inne produkty	
Szpinak	2,8 g	Drożdże spożywcze	46,4 g
Rośliny strączkowe		Proszek kakaowy	19,6 g
Ciecierzycy, gotowana	8,9 g	Ziarna kakao	14,3 g
Edamame (ziarna), gotowane	14,1 g		
Fasola czarna, gotowana	8,9 g		
Fasola czerwona, gotowana	8,7 g		
Groszek, gotowany	8,3 g		
Migdały niesolone	20,8 g		

* (Zawartość białka w 100 g produktu).



Oto kilka praktycznych sposobów na dostarczenie zalecanej dziennej porcji białka zbilansowanej z niezbędnymi węglowodanami i tłuszczami:

- Wybierz „główne” źródło białka roślinnego i skomponuj posiłek wokół niego.
- Dodawaj zdrowe tłuszcze nienasycone, takie jak awokado, oleje roślinne, orzechy i nasiona do posiłków.
- Do koktajli używaj mleka i masła na bazie orzechów.
- Wybieraj pieczywo pełnoziarniste i z kiełków zbóż tak często, jak to możliwe.
- Stosuj wysokobiałkowe polewy i sosy do sałatek, aby zwiększyć zawartość białka i tłuszczu w sałatkach oraz miskach odżywczych.

Białka pełnowartościowe i uzupełniające się

Do pełnowartościowych białek roślinnych zaliczamy nasiona konopi, orzeszki ziemne, groszek, komosę ryżową i soję. Osoby, które nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego, powinny jeść różnorodne produkty roślinne będące źródłem białka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie organizmu na wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów.

Najczęściej stosowaną strategią do osiągnięcia tego celu jest łączenie różnych produktów roślinnych, aby stworzyć pełnowartościowy białkowy posiłek. Zasadniczo połączenie porcji roślin strączkowych z porcją orzechów, nasion lub produktów pełnoziarnistych tworzy posiłek zawierający uzupełniające się białka.

Oto kilka przykładów posiłków bogatych, które pomogą ci zrozumieć, które białka roślinne wzajemnie się uzupełniają:

- Edamame + ryż do sushi, nasiona sezamu (Odżywcza miska z arbuzem w stylu hawajskim, str. 150)
- Czarna fasola + nasiona konopi (Rancheros bez jajek, str. 72)
- Ciecierzycyca + tahini (Humus z buraków, str. 156)
- Owsianka + masło orzechowe (Zapiekana owsianka bananowa, str. 60)
- Groszek, edamame + chleb pełnoziarnisty (Tosty z pomidorami i awokado, str. 66)
- Czarna fasola + kukurydza, tortilla z kiełków zbóż (Wegetariańskie enchilady, str. 146)
- Ciecierzycyca + ryż basmati (Gulasz z ciecierzycy w stylu indyjskim chana masala, str. 98)
- Czarna fasola + orzechy włoskie (Brownie z czarnej fasoli, str. 158)

Nawet jeśli koncepcja łączenia białek roślinnych wydaje ci się czasochłonna, nie zrażaj się. Spożywając różnorodne orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe w ciągu dnia, dostarczysz organizmowi odpowiednio zbilansowanych niezbędnych aminokwasów.

DOSTOSOWANIE KUCHNI DO WYSOKOBIAŁKOWEJ DIETY OPARTEJ NA PEŁNOWARTOŚCIOWYCH PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Dobrze zaopatrzona i zorganizowana kuchnia bez wątpienia uprzyjemni ci twoją przygodę z wysokobiałkową dietą opartą na pełnowartościowych produktach roślinnych. Zaopatrzenie się w podstawowe składniki, narzędzia kuchenne i urządzenia niezbędne do przygotowywania pysznych, zdrowych posiłków jest kluczowe, by nowy sposób odżywiania nie sprawiał żadnych trudności, był wykonalny i ekscytujący dla każdego.

Usunąć przeszkody

Pierwszym krokiem do stworzenia kuchni dostosowanej do wysokobiałkowej diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych jest usunięcie przeszkód uniemożliwiających realizację założonych celów i nowego stylu życia. Opróżnij kuchnię, spiżarnię i lodówkę z produktów, które nie wpisują się w nowy sposób odżywiania. Jeśli nie jesteś pewien, czy dany produkt zawiera składniki odzwierzęce, sprawdź etykietę na opakowaniu. (Uwaga: Żeby uniknąć marnowania jedzenia, warto rozważyć przekazanie nieotwartych produktów bankom żywności, schroniskom lub osobom potrzebującym).

Oto kilka przykładów produktów, które nie wpisują się w twój nowy styl życia i powinny zostać usunięte:

PRODUKTY NABIAŁOWE Obejmujące: jajka, masło, sery, serek śmietankowy, lody, mleka, sosy do sałatek, polewy, przyprawy, śmietanę, jogurty pochodzenia zwierzęcego.

SUPLEMENTY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO Obejmujące: kolagen pochodzenia zwierzęcego, kapsułki niewegetariańskie wykonane z żelatyny oraz białko serwatkowe i inne produkty na bazie serwatki.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE MIĘSO Obejmujące nie tylko oczywiste produkty, tak jak mięso, ale również: zupy w puszkach zawierające białko pochodzenia zwierzęcego, bulion na bazie kości, bulion drobiowy lub wołowy, żelatynę, suszone mięso oraz mieszanki przypraw.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE OWOCE MORZA Obejmujące owoce morza w puszkach, świeże i mrożone. (Uwaga: warzywa morskie, takie jak nori czy wodorosty, są pochodzenia roślinnego i można je uwzględnić w wysokobiałkowej diecie opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych).

WYSOKOPRZETWORZONE MĄKI I CUKRY Obejmujące: białe mąki i cukry, które zostały pozbawione składników odżywczych w trakcie przetwarzania, a także cukry syntetyczne.

WYSOKOPRZETWORZONE PACZKOWANE PRODUKTY Obejmujące: produkty zawierające sztuczne chemiczne konserwanty, barwniki i aromaty; chipsy i krakersy, które nie są wyprodukowane z pełnych ziaren; oraz napoje gazowane zawierające cukier zwykły lub syntetyczny.

WYSOKOPRZETWORZONE ZAMIENNIKI MIĘSA I RYB Obejmujące: przetworzone produkty wegańskie zawierające soję, izolat białka sojowego i teksturowane białko roślinne. To produkty często zawierające składniki o niskiej wartości odżywczej, duże ilości sodu, ukryte składniki nabiałowe, które są używane do produkcji wysokoprzetworzonych imitacji mięsa (np. burgery i kotlety, wędliny, mielone mięso, nugetsy, kielbaski itp.).

Zaopatrzenie kuchni

Teraz, kiedy już wiesz, które produkty nie należą do wysokobiałkowej diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych, czas zaopatrzyć swoją kuchnię w produkty, które można spożywać bez ograniczeń! Rzecz jasna, możesz zrobić większe zakupy na samym początku, chociaż niejednokrotnie bardziej oszczędne i ekologiczne jest kupowanie składników wtedy, gdy potrzebujesz ich do konkretnego przepisu.

Świeże produkty

Kupuj świeże owoce i warzywa raz na tydzień, aby uniknąć marnowania jedzenia i móc korzystać z nich, gdy są w sezonie. Wybór produktów zależy od indywidualnych preferencji, ale zawsze warto postawić na różnorodność. Warto zaopatrzyć się w produkty wyszczególnione poniżej:

GRZYBY Dzięki sprężystej teksturze, grzyby są doskonałym substytutem mięsa w przepisach. Zawierają dużo wody i po ugotowaniu nadają potrawom głębokiego smaku. Przykłady to między innymi: pieczarki brązowe, pieczarki białe, boczniaki, grzyby portobello oraz shiitake (twardnik japoński).

LIŚCIASTE WARZYWA ZIELONE Te warzywa występują w wielu odmianach i są bogate w chlorofil, witaminy oraz minerały. Warto polecać je

następujące warzywa: liście buraka, liście kapusty, liście mniszka lekarskiego, jarmuż, sałaty, szpinak, boćwina, liście rzepy.

OWOCE JAGODOWE Obejmują między innymi: borówki, wiśnie, maliny, truskawki. Są bogate w przeciwutleniacze, które chronią DNA przed uszkodzeniami spowodowanymi czynnikami środowiskowymi, takimi jak promieniowanie UV czy zanieczyszczenie powietrza.

ŚWIEŻE ZIOŁA Nadają intensywnego smaku potrawom w wysokobiałkowej diecie opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych. To między innymi: bazylia, szczypiorek, kolendra, koper, fenkuł, mięta, oregano, pietruszka, rozmaryn i tymianek.

WARZYWA I OWOCE O INTENSYWNYCH KOLORACH Intensywne zabarwienie jest oznaką dużej zawartości składników odżywczych. Te produkty bogate w wodę to między innymi: karczochy, awokado, buraki, seler, owoce cytrusowe, bakłażany, papryki, fioletowe ziemniaki, rzodkiewki, dynie, pomidory, owoce tropikalne, arbuzy, cukinie i wiele innych.

WARZYWA O WYRAZISTYM SMAKU Niejednokrotnie stanowią bazę dla dań o intensywnym smaku. Obejmują one: czosnek, imbir, por, cebulę, szalotki i kurkumę.

WARZYWA KRZYŻOWE Takie jak brokuły, brukselka, kapusta i kalafior. Zawierają mnóstwo składników odżywczych, przez co wspierają funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.

WARZYWA SKROBIOWE Te warzywa są bardzo sycące i dostarczają dużej ilości odżywczych węglowodanów. Należą do nich między innymi: maniok, plantany, dynie, kabaczki, bataty, rzepa, pochrzyn.

Przyprawy i dodatki

Przyprawy sprawiają, że proste składniki zamieniają się w wykwintne potrawy. Różnorodność przypraw i dodatków pozwala na przygotowanie potraw inspirowanych odmiennymi kulturami. Osobiście uważam, że z czasem najlepiej stworzyć własny zróżnicowany zestaw przypraw, ale na chwilę obecną – ze względu na ich właściwości zdrowotne i smakowe – warto mieć w swojej kuchni kilka podstawowych przypraw idealnych do codziennego gotowania. Są to między innymi:

CYNAMON Ciepła, korzenna przyprawa idealna do potraw śniadaniowych, odżywczych koktajli, słodkich deserów oraz dań wytrawnych.

CZARNY PIEPRZ Król przypraw, podkreśla smak zarówno słodkich, jak i wytrawnych potraw. Świeżo mielony pieprz jest bardziej aromatyczny. Można połączyć go z kurkumą, aby zwiększyć przyswajalność kurkuminy.

ODŻYWCZA MISKA Z GRANOLĄ, CYTRUSAMI I MIĘTĄ

Porcja: 1 • Czas przygotowania: 10 minut

Zawartość białka: 14 g

5 SKŁADNIKÓW
GOTOWE W 30 MINUT
LUB MNIEJ

POTRZEBNY SPRZĘT:

BRAK

- 1 grejpfrut czerwony
- 1 szklanka jogurtu z mleka z nerkowców lub innego jogurtu roślinnego
- ½ szklanki chrupiących kawałków granoli o smaku migdałowym (str. 70)
- ½ szklanki nasion granatu
- 5 świeżych liści mięty, grubo posiekanych

Ta odżywcza miska z owocami i granolą to jedna z niezawodnych propozycji śniadaniowych. Poniższa wersja zawiera nutę ziołowej świeżości oraz owoce bogate w błonnik. Przygotuj składniki z wyprzedzeniem, aby w razie potrzeby móc błyskawicznie przygotować pożywny posiłek na wynos.

1. Obierz grejpfrut i pokrój go na plasterki.
2. Przełóż jogurt do miski. Na wierzchu ułóż granolę, plasterki grejpfruta, nasiona granatu i liście mięty.

WSKAZÓWKĄ DOTYCZĄCĄ PRZYGOTOWANIA: Chociaż nasiona granatu można kupić oddzielnie zapakowane, kupno całego granatu jest bardziej ekonomiczne. Wystarczy przekroić go na pół i wyskubać nasiona umytymi rękami lub za pomocą łyżki.

Wartość odżywcza na porcję: Kalorie: 549, tłuszcz całkowity: 26,6 g, tłuszcze nasycone: 11,6 g, cholesterol: 0 mg, sód: 50,5 mg, węglowodany: 70,2 g, błonnik: 17,2 g, cukry: 39,6 g, białko: 14,0 g.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO DLA WEGETARIAN

Lisa Danielson



Meksykańska zapiekanka jajeczna, błyskawiczna francuska zupa cebulowa, wegańskie curry kokosowe... To nie wszystko: batoniki cytrynowe, miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe, ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka przykładów dań, które oferuje dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. A wszystko to bez liczenia kalorii i kontrolowania wagi! By w pełni korzystać z zalet diety ketogenicznej wcale nie musisz jeść mięsa! Udowadnia to Autorka, która w swojej książce przedstawia zasady diety keto i łączy je z wegetariańskimi składnikami. Znajdziesz tu aż 100 prostych przepisów na śniadania, obiady, zupy, desery i przekąski. 14-dniowy plan posiłków pomoże ci z łatwością wprowadzić organizm w stan ketozy i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową, a także szybko schudnąć. Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

Luke Jaque-Rodney



Chcesz jeść tak, by czuć się lekko, zdrowo i mieć mnóstwo energii przez cały dzień? Poznaj czym jest skuteczna dieta na długowieczność i jak wspierać mikrobiom jelitowy na co dzień. Znajdziesz tu dietę na zdrowe jelita, naturalne sposoby na wzdęcia oraz przepisy na dietę bezglutenową, wegańską i dietę przeciwzapalną. Dowiesz się, jak wykorzystywać superfoods i żywność funkcjonalną, by osiągnąć wzmocnienie odporności i ograniczyć stany zapalne. To idealny przewodnik dla osób z chorobami autoimmunologicznymi i dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie przez świadomą dietę. Każdy rozdział to krok w stronę lepszego samopoczucia i realnych efektów.

Zacznij już dziś i zobacz, jak małe zmiany prowadzą do dużych rezultatów. Odkryj jak czuć się lekko, zdrowo i młodo każdego dnia.

WŁASNA PERMAKULTURA, CZYLI SPÓŚB NA SAMOWYSTARCZALNOŚĆ

Marjory Wildcraft



Autorka odkrywa przed tobą czym jest miejskie rolnictwo, czyli własna permakultura. Podpowiada, jak uprawiać żywność w najbardziej zaskakujących miejscach. Na dachach, balkonach, parapetach, przydomowych ogródkach. Jak hodować warzywa, owoce, rośliny lecznicze czy zioła na odporność, które są nie tylko sposobem na stres i zdrowie. Ale również na wzmocnienie odporności, układu trawiennego i zdrowej diety wegetariańskiej. Dzięki wskazówkom zawartym w tej książce nauczysz się samodzielności w tworzeniu naturalnych leków, herbat ziołowych i uprawie własnej żywności. Staniesz się samowystarczalny i niezależny finansowo wolny od współczesnych kryzysów. Dowiesz się jak zakładać przydomowy ogródek, uprawiać warzywa i owoce, budować własną szklarnię, przygotowywać domowy nawóz i kompostownik czy stawiać domki dla owadów. Bądź samowystarczalny i żyj w zgodzie z naturą!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



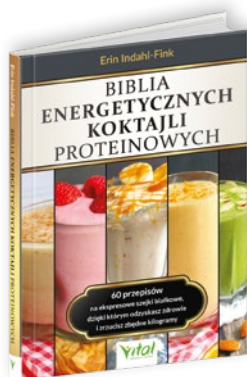
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



BIBLIA ENERGETYCZNYCH KOKTAJLI PROTEINOWYCH

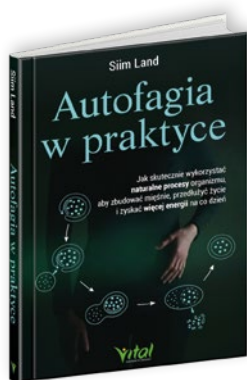
Erin Indahl-Fink



Marzysz o smukłej sylwetce, większej energii i lepszym samopoczuciu? Ta książka to klucz do zdrowego stylu życia bez wyrzeczeń! Znajdziesz w niej 60 przepisów na odżywcze smoothie, które pomogą ci szybko schudnąć i skutecznie przyspieszyć metabolizm, a co najważniejsze – zadbać o dobre zdrowie. Każdy koktajl białkowy to bomba witamin, minerałów i białka – idealna dla osób na diecie, budujących mięśnie sportowców i zabieganych, którzy chcą jeść zdrowo bez tracenia czasu. Znajdziesz tu przepisy na koktajle śniadaniowe, na odchudzanie, regenerację, koktajle deserowe. Przygotowanie zajmuje tylko 5 minut, a efekty zobaczysz szybciej, niż myślisz! Proste składniki, pyszny smak i zero sztucznych dodatków. Przekonaj się, że tak wygląda odżywianie, które działa. Pij na zdrowie, chudnij z przyjemnością!

AUTOFAGIA W PRAKTYCE

Siim Land



Chcesz poprawić zdrowie, zwiększyć energię i zatrzymać procesy starzenia? Kluczem jest zrozumienie tego, jak działa autofagia! Dowiedz się, co to takiego! Ta książka to praktyczny i kompleksowy przewodnik po diecie ketogenicznej, poście przerywanym i metodach wspierających organizm na poziomie komórkowym. Dowiesz się, jak przyspieszyć metabolizm, skutecznie wejść w ketozę, zadbać o mięśnie i zapobiegać problemom, takim jak insulinooporność, cukrzyca, zaburzenia hormonalne czy choroby autoimmunologiczne. Poznasz też preparaty wzmacniające organizm i znaczenie aktywności fizycznej w spowalnianiu starzenia. Nauczysz się, jak dostosować sposób odżywiania i styl życia do potrzeb swojego ciała, by cieszyć się lepszym samopoczuciem i większą vitalnością. Odkryj sekret długowieczności i zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



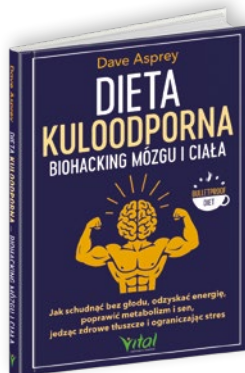
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA KUŁOODPORNĄ – BIOHACKING MÓZGU I CIAŁA

Dave Asprey

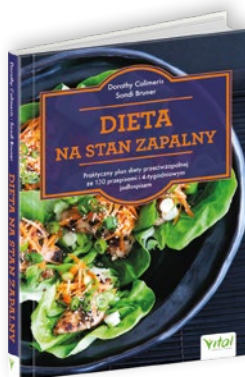


Dieta kułoodporna to przełomowy poradnik Dave'a Aspreya, twórcy biohackingu i pioniera długowieczności. Dowiesz się z niego, jak szybko schudnąć bez głodu, zyskać energię i poprawić metabolizm. Nauczysz się, jak poprzez zdrowe tłuszcze, ograniczenie stresu i usuwanie toksyn z organizmu odzyskać zdrowie, koncentrację i motywację. Dzięki sprawdzonym technikom biohackingu wzmocnisz umysł i ciało oraz rozpoczniesz świadomy rozwój osobisty. Autor krok po kroku pokazuje, jak eliminować stany zapalne, poprawić sen i wyostreżyć umysł. Ta książka to nie tylko dieta – to styl życia, który wspiera cię w codziennym funkcjonowaniu i pracy na pełnych obrotach. Dzięki

niej zyskasz narzędzia, które pomogą ci zapanować nad apetytem, hormonami i stresem. Zhakuj ciało i umysł z dietą kułoodporną!

DIETA NA STAN ZAPALNY

Dorothy Calimeris, Sondi Bruner



Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przejrzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają,

że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



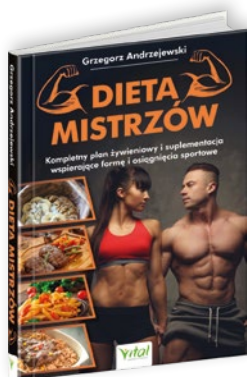
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA MISTRZÓW

Grzegorz Andrzejewski



Szukasz skutecznego sposobu na lepsze wyniki, więcej energii i trwałą zmianę nawyków? *Dieta Mistrzów* to książka, która pokaże ci, jak odżywiają się sportowcy osiągający szczyty swoich możliwości. Znajdziesz tu gotowe plany, wskazówki dotyczące suplementacji i strategię wspierającą twoje zdrowie, aktywność fizyczną i regenerację oraz odporność. To także impuls do rozwoju osobistego i pracy nad sobą każdego dnia. Zyskaj nową motywację, by jeść mądrzej, trenować lepiej i osiągać więcej, budując silne mięśnie. Sięgnij po wiedzę, która naprawdę działa – i działaj jak mistrz! Książka oparta jest na doświadczeniach mistrzów różnych dyscyplin, którzy osiągnęli sukces dzięki świadomemu podejściu do żywienia. To nie teoria, ale praktyka z najwyższego poziomu. Dzięki tej publikacji dowiesz się, co działa naprawdę. Dieta Mistrzów – klucz do doskonałej formy i zdrowia!

BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO

Grzegorz Andrzejewski



Jak szybko i schudnąć, zadbać o zdrowie, odporność i zaplanować idealny program treningu siłowego? Ten poradnik pozwoli ci zyskać motywację i ułożyć indywidualny plan aktywności fizycznej i zyskać idealną sylwetkę. Przykłady ponad 200 ćwiczeń pomogą ci zbudować masę mięśniową i zredukować tkankę tłuszczową. Proponowane treningi są odpowiednie zarówno dla mężczyzn, jak też kobiet (są przetestowane przez zawodników kulturystyki i fitnessu). Efektywne ćwiczenia uwzględniają też bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości. Czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia ułatwią ci zadanie. Znajdziesz tu treningi dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów”, tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków. Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Maya A. Howard – autorka tekstów o zdrowym stylu życia oraz przepisów opartych na produktach roślinnych. Jest założycielką Maya's Healthy Day, internetowej platformy, gdzie inspirowe, motywuje i edukuje ludzi, pomagając im prowadzić zdrowy styl życia.

Ariel Warren – certyfikowana dietetyczka i specjalistka ds. opieki i edukacji diabetologicznej. Chociaż specjalizuje się w opiece nad chorymi z cukrzycą, to stosuje holistyczne podejście, aby pomóc wszystkim klientom zapobiegać chorobom poprzez dietę opartą na pełnowartościowej żywności roślinnej.

Chcesz ograniczyć mięso w diecie?

Całkowicie przejść na dietę roślinną? Szukasz najlepszych źródeł białka?

A może po prostu chcesz zadbać o zdrowie i przyspieszyć metabolizm?

Oto twój przewodnik, który pokazuje, jak bez zbędnego stresu zapewnić sobie optymalną ilość białka, energii i satysfakcji – każdego dnia, bez wyjątku! Ta książka to coś więcej niż zbiór przepisów. To **KOMPLETNY PLAN** na zmianę stylu życia – od metamorfozy spiżarni, przez listy zakupów i proste, szybkie receptury, aż po gotowy plan posiłków na 4 tygodnie. Dzięki praktycznym wskazówkom oraz wiedzy ekspertek zyskasz pewność, że odżywasz się właściwie, smakowicie i w pełnej zgodzie ze sobą oraz z planetą. Dowiesz się, które produkty są mistrzami wśród roślinnych źródeł białka, jak budować pełnowartościowe, sycące posiłki i jak cieszyć się jedzeniem bez monotonii.

Co zyskasz dzięki tej książce?

- Pewność, że dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość białka – bez mięsa i bez ryzyka niedoborów.
- Nauczysz się komponować pełnowartościowe, roślinne posiłki dzięki wiedzy ekspertek i gotowym rozwiązaniom.
- Gotowy plan posiłków na 4 tygodnie oraz listy zakupów.
- Zaoszczędzisz czas i energię – wszystko podane krok po kroku, bez zgadywania i szukania w Internecie.
- Praktyczne przepisy na szybkie i smaczne dania.
- Kompletny przewodnik po zmianie stylu życia.

Roślinne białko – twoja nowa siła!

Patroni:

