

MAYA A. HOWARD • ARIEL WARREN

WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA

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

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



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 978-83-8272-962-7

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 – szaflirii.

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 zmniejszy 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 zaspakająą 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;
- Przeciwnutleniacze 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 Żywienia 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.**

Plan posiłków na tydzień 1.

Dzień	Śniadanie	Lunch	Obiadokolacja	Deser/Przekąska
1.	Odżywcza miska z jagodami acai (str. 58)	Błyskawiczna zupa jarzynowa (str. 103)	Salatka cesar z jarmużem i grzankami z ciecierzycy (str. 132) (podwójna porcja)	Batony proteinowe o smaku kakaowo-kokosowym (str. 163)
2.	Odżywcza miska z granolą, cytrusami i miętą (str. 65)	Pozostałości jedzenia Salatka cesar z grzankami z ciecierzycy	Zielona sałatka z ciecierzycą (str. 123)	Tropikalna mieszanka orzechów i suszonych owoców (str. 171) (podwójna porcja)
3.	Czekoladowy deser w pucharku z orzechami laskowymi i nasionami chia (str. 162)	Pozostałości jedzenia Zielona sałatka z ciecierzycą	Wegetariańskie enchilady (str. 146)	Pozostałości jedzenia Batony proteinowe o smaku kakaowo-kokosowym
4.	Tropikalny koktajl z zielonych owoców (str. 93)	Pozostałości jedzenia Wegetariańskie enchilady	Zapiekane tortille z czarną fasolą i batatami (str. 114)	Pozostałości jedzenia Czekoladowy deser w pucharku z orzechami laskowymi i nasionami chia
5.	Rancheros bez jajek na podsmażanych batatach (str. 72)	Pozostałości jedzenia Zapiekane tortille z czarną fasolą i batatami	Odżywcza miska z arbuzem w stylu hawajskim (str. 150)	Ciasteczka imbirowe z sezamem (str. 168)
6.	Mrożony napój czekoladowo-migdałowy (str. 86)	Pozostałości jedzenia Odżywcza miska z arbuzem w stylu hawajskim	Odżywcza miska w stylu karaibskim (str. 120)	Pozostałości jedzenia Tropikalna mieszanka orzechów i suszonych owoców
7.	Zapiekana owsianka bananowa (str. 60)	Pozostałości jedzenia Miska w stylu karaibskim	Odżywcza miska z kalafiejem (str. 119)	Pozostałości jedzenia Batony proteinowe o smaku kakaowo-kokosowym

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1.

Produkty świeże: owoce, warzywa i zioła

- ☐ Arbuz: 1 mały (lub 2 szklanki pokrojonego)
- ☐ Awokado: 4
- ☐ Banany: 6 dojrzałych
- ☐ Bataty: 1 średni, 2 duże
- ☐ Cebula biała lub żółta: 3
- ☐ Cukinia: 1 średnia
- ☐ Cytryny: 2
- ☐ Czosnek: 2 główki
- ☐ Dowlne owoce jagodowe: 2 szklanki (lub mrożone)
- ☐ Granaty: 2 (lub ½ szklanki gotowych nasion)
- ☐ Grejpfrut czerwony: 1
- ☐ Imbir: kawałek długości 10 cm
- ☐ Jarmuż, posiekany: 2 szklanki
- ☐ Kalafior: 2 główki
- ☐ Kapusta czerwona: 1 duża główka
- ☐ Kiełki: 1 opakowanie
- ☐ Kolendra: 1 duży pęczek
- ☐ Limonka: 1
- ☐ Mango: 1
- ☐ Marchew: 4
- ☐ Mięta: 1 mały pęczek
- ☐ Ogórki: 2
- ☐ Papryczka jalapeño: 1
- ☐ Papryka czerwona: 2
- ☐ Plantany: 2 dojrzałe
- ☐ Pomidory: 5 dojrzałych
- ☐ Sałata rzymska, posiekana: 4 szklanki
- ☐ Seler naciowy: 2 łodygi
- ☐ Szczypiorek: 3 pęczki
- ☐ Szpinak: 3 szklanki
- ☐ Truskawki: 1 szklanka
- ☐ Ziemniak duży: 1

Produkty w słoikach, butelkach i puszkach

- ☐ Bulion warzywny, niesolony: 4½ szklanki
- ☐ Ciecierzycy (niesolona): 2 puszki (po 400 g)
- ☐ Fasola czerwona (niesolona): 1 puszka (400 g)
- ☐ Fasola czarna (niesolona): 4 puszki (po 400 g)
- ☐ Kapary: 1 łyżka
- ☐ Melasa
- ☐ Miód
- ☐ Ocet ryżowy, 4 łyżki
- ☐ Oleje: awokado, kokosowy lub wegańskie masło klarowane z pestek winogron, oliwa z oliwek (extra virgin), sezamowy
- ☐ Ostry sos paprykowy, scotch bonnet (opcjonalnie)
- ☐ Salsy w stylu meksykańskim: roja (czerwona): ¼ szklanki, verde (zielona): 1 szklanka
- ☐ Sok z mandarynek, 1 szklanka
- ☐ Sos tahini: 2 łyżki

Śniadanie

Rozpoczęcie dnia od pysznego śniadania zawierającego zdrowe tłuszcze, białko i węglowodany dostarcza ciału i mózgowi energii potrzebnej do optymalnego funkcjonowania. Poniższe przepisy na słodkie i wytrawne śniadania zapewnią ci wszystko to i znacznie więcej! Przygotuj się na zwiększenie zawartości białka i podniesienie walorów smakowych swoich ulubionych potraw śniadaniowych dzięki wysokobiałkowym składnikom diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych.

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 58 | Odżywcza miska
z jagodami acai | 69 | Odżywcza miska
śniadaniowa z papają |
| 59 | Warstwowy deser
w pucharku z owocami
jagodowymi
i nasionami chia | 70 | Chrupiące kawałki granoli
o smaku migdałowym |
| 60 | Zapiekana owsianka
bananowa | 72 | Rancheros bez jajek na
podsmażanych batatach |
| 62 | Owsianka
z karmelizowanymi
bananami | 74 | Odżywcza miska
śniadaniowa |
| 65 | Odżywcza miska z granolą,
cytrusami i miętą | 75 | Owsianka dyniowa
z przyprawą piernikową
na zimno |
| 66 | Tosty z pomidorami
i awokado z humusem
z groszku i edamame | 76 | Odżywczy koktajl
w misce ze spiruliną |
| 68 | Podsmażane grzyby
na toście | 77 | Jogurt o smaku waniliowym
z nasionami chia |
| | | 78 | Placuszki z batatów
z nasionami chia |

PIKANTNY WEGETARIAŃSKI GULASZ W STYLU ETIOPSKIM

Porcje: 4 • Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 25 minut

Zawartość białka: 27 g

OPCJA BEZGLUTENOWA/
BEZ ORZECHÓW

POTRZEBNY SPRZĘT:

DUŻY GARNEK Z POKRYWKĄ

- 1 puszka (425 g) niesolonej czarnej fasoli
- 1 puszka (425 g) niesolonej fasoli pinto
- 1 puszka (425 g) niesolonej fasoli czerwonej
- 1 puszka (410 g) krojonych, niesolonych pieczonych pomidorów
- 1 mała biała cebula, pokrojona w kostkę (około 1 ½ szklanki)
- 1 papryka (dowolnego koloru), pokrojona w kostkę (około 1 szklanki)
- 2 łyżeczki granulowanego czosnku
- 2 łyżeczki przyprawy berbere lub 1 ½ łyżeczki papryki i pół łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 2 łyżki pokruszonych ziaren kakaowca lub wegańskich kropelek czekoladowych
- 2 łyżki syropu z agawy

Berberere to etiopska pikantna mieszanka przypraw, używana do przyprawiania licznych dań, między innymi gulaszów. W tym przypadku przyprawa berbere nadaje gulaszowi intensywny, pikantny smak, który jest równoważony przez czekoladową słodycz pochodzącą z agawy i kakao. Połącz to sycące danie z ugotowaną komosą ryżową, brązowym ryżem lub kaszą, aby stworzyć pełnowartościowy posiłek białkowy.

1. Do dużego garnka wlej czarną i czerwoną fasolę, fasolę pinto oraz pomidory wraz z płynem.
2. Dodaj cebulę, paprykę, granulowany czosnek, 1 łyżeczkę przyprawy berbere i sól. Przykryj garnek i zagotuj na dużym ogniu.
3. Jak gulasz zacznie się gotować, zmniejsz ogień do średniego, zdejmij pokrywkę i gotuj 10 minut; często mieszaj, aby zgęstniał.
4. Dodaj kawałki kakao i syrop z agawy. Jeśli chcesz, aby gulasz był bardziej pikantny, dodaj drugą łyżeczkę przyprawy berbere. Gotuj na małym ogniu 10 minut, ciągle mieszając, aby nie przypalić gulaszu.
5. Podawaj na gorąco.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA RESZTEK: Pozostałości ostudzonego gulaszu przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni lub zamroź na 1 miesiąc.

Wartość odżywcza na porcję: Kalorie: 485, tłuszcz całkowity: 4,1 g, tłuszcze nasycone: 1,9 g, cholesterol: 0 mg, sód: 482,6 mg, węglowodany: 86,5 g, błonnik: 27,1, cukry: 10,0 g, białko: 27,4 g.





Maya A. Howard – autorka tekstów o zdrowym stylu życia oraz przepisów opartych na produktach roślinnych. Jest założycielką Maya's Healthy Day, internetowej platformy, gdzie inspiruje, 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!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

