

Roślinny starter

WKRO CZ PEWNIE DO ŚWIATA
ROŚLINNEGO JEDZENIA

PARTNER WYDANIA



ROŚLINNE
WYZWANIE



POLSKIE TOWARZYSTWO
medycyny stylu życia

Twoje wybory żywieniowe
mają realny wpływ
na świat i zdrowie!

Sposób odżywiania to jeden z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie, samopoczucie, długość oraz jakość życia - Twojego i Twoich najbliższych, a także kondycję naszej planety.

Sięgając po nasz Starter, jesteś na dobrej drodze, by zacząć czerpać ze wszystkich korzyści, jakie niesie ze sobą jeden z najzdrowszych modeli żywieniowych, oparty na niskoprzetworzonych produktach pochodzenia roślinnego.

Z następnych stron dowiesz się, jak uroślinnić swoją dietę, by móc jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Starter stanowi element akcji „**Roślinne Wyzwanie dla Zdrowia**”.
Odwiedź stronę roslinnewyzwaniedlazdrowia.pl i dołącz do kilku tysięcy osób, które razem z nami spróbowały już diety roślinnej.

Niniejszy materiał powstał w ramach współpracy kampanii RoślinnieJemy i Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

redakcja merytoryczna:

lek. Alicja Baska
dietetyk mgr Katarzyna Chyż
dr n. med. Daniel Śliż
Monika Ładwich
Joanna Róg

opracowanie graficzne:

Paulina Ciok
Nadia Kubczak
Tomasz Jastrzębski

korekta:

Patrycja Grabowska
Anna Kozłowska

Dlaczego warto?

Czy wiesz, że zmieniając swój sposób odżywiania, możesz zyskać nawet 13 lat życia¹? Powodów jest jednak znacznie więcej!

1



DBASZ O SWOJE ZDROWIE

Zmniejszasz ryzyko zachorowania:

- o ponad 60% – na choroby otyłościową²
- o blisko 50% – na cukrzycę typu 2³
- o nawet 50% – na nowotwór jelita grubego⁴
- o 30% – na choroby układu krążenia, w tym zawał serca i udar⁵
- o blisko 20% – na wszystkie nowotwory ogółem⁶

Dodatkowo wydłużasz swoje życie nawet o ponad dekadę¹!

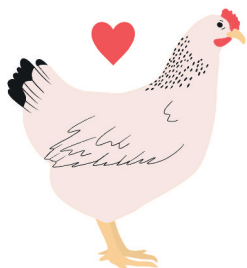
2



DBASZ O PLANETĘ I JEJ MIESZKAŃCÓW

Twoja dieta ma mniejszy ślad węglowy. Sektor żywnościowy odpowiada za blisko 1/3 emisji gazów cieplarnianych, z czego ponad 2/3 związane jest z produkcją żywności pochodzenia zwierzęcego⁷. Utrzymanie obecnej skali produkcji i spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego uniemożliwia zapewnienie wystarczającej ilości żywności dla wszystkich mieszkańców naszej planety.

3



DBASZ O DOBROSTAN ZWIERZĄT

Przemysłowy chów zwierząt wiąże się z ich ogromnym cierpieniem. Dodatkowo, przyczynia się do rosnącego zagrożenia antybiotykoopornością⁸ i skażenia środowiska, np. poprzez zanieczyszczenia wód gruntowych i powietrza odchodami⁹.

Powyższe dane pochodzą z badań oceniających wpływ roślinnych modeli żywienia, w tym: niskoprzetworzonej diety wegańskiej, wegetariańskiej i śródziemnomorskiej. Dokładną bibliografię znajdziesz na końcu broszury.

Proporcje na talerzu

Poza rodzajem wybieranych produktów ważne są ich proporcje. Najlepiej oddaje je ilustracja talerza z zaznaczonymi poszczególnymi grupami produktów.

warzywa i owoce

$\frac{1}{2}$ talerza, z przewagą warzyw, najlepiej surowych; im więcej kolorów, tym lepiej!

Pamiętaj!

Tłuszcze, chociaż nie mają na talerzu osobnego pola, stanowią ważny element diety. Najczęściej występują razem z innymi jej składowymi (np. w orzechach, pestkach i nasionach). Uzupełnieniem mogą też być niewielkie ilości olejów roślinnych, np. olej rzepakowy i oliwa.

Staraj się bazować na produktach o jak najniższym stopniu przetworzenia. Im większa różnorodność produktów, tym większa szansa na pokrycie zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze.



Co zawiera
prawidłowo
skomponowany
posiłek?



pełnoziarniste produkty zbożowe

¼ talerza, np. kasze, ryż
brązowy, pełnoziarniste
pieczywo, mąki i makarony,
płatki zbożowe

źródła białka*

¼ talerza, nasiona roślin
strączkowych, np. fasola,
soja, soczewica, ciecierzycy,
bób, groch, produkty na ich
bazie (np. makarony, mąki,
pasty), tofu, tempeh, orze-
chy, pestki i nasiona (patrz:
ramka „Pamiętaj!” po lewej
stronie)

*w diecie, która nie wyklucza całkowicie
produktów odzwierzęcych, w tej
grupie znalazłyby się także mleko i jego
przetwory, jaja, mięso (w tym ryby)

W diecie roślinnej stawiaj na roślinne źródła białka

Niezależnie od tego, czy zaczniesz ograniczać produkty odzwierzęce, czy w pełni z nich zrezygnujesz, dokonując tych zmian, postaw na roślinne źródła białka - przede wszystkim nasiona roślin strączkowych. To one w dużej mierze odpowiadają za zdrowotny potencjał roślinnego modelu żywienia, o którym wspomnieliśmy na samym wstępie. Ilość roślinnych źródeł białka to także jedna z głównych różnic pomiędzy dietą tradycyjną a roślinną.

groch, fasola, ciecierzyca, soczewica

Różnorodne nasiona roślin strączkowych to jedne z najbardziej wartościowych źródeł białka w roślinnym modelu żywienia.

tofu

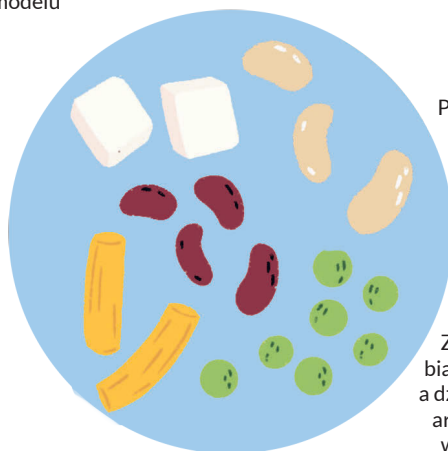
To niskokaloryczny twaróg produkowany z mleka sojowego. Dzięki swojej strukturze szybko pochłania smaki marynat i przypraw.

seitan

To wysokobiałkowy produkt otrzymywany z glutenu pszennego. Odpowiednio przyrządzony i doprawiony przypomina smak mięsa.

Czy wiesz, że statystyczny Polak zjada ponad 70 kg mięsa rocznie i zaledwie 2 kg strączków?

Spróbujmy odwrócić te proporcje! Z dalszej lektury dowiesz się, jak możesz to zrobić.



tempeh

Powstaje ze sfermentowanych ziaren soi, każdemu daniu nadaje przyjemny, orzechowy aromat

algi

Zawierają bardzo dużą ilość białka, które jest lekkostrawne, a dzięki intensywnemu rybnemu aromatu można ich używać w wielu daniach, które mają smakować jak ryba.

teksturowane białko sojowe

Występujące w postaci kostki, granulatu czy kotletów — to produkty bardzo uniwersalne, które chłoną smaki przypraw i marynat.

WSKAZÓWKA

Jeśli obawiasz się wzdęć i nadmiernych gazów, przyzwyczajaj swój przewód pokarmowy stopniowo. Zacznij od małych ilości spożywanych systematycznie. Na start dobre będą różne rodzaje soczewicy i strączki z puszkami.

Dlaczego warto jeść mniej mięsa?

Wg klasyfikacji Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mięso przetworzone (np. wędliny, kiełbasy, parówki, pasztety itd.) jest **kancerogenem**. Oznacza to, że sprzyja rozwojowi nowotworów m.in. jelita grubego, żołądka, trzustki i prostaty.

Mięso czerwone (np. wołowina, wieprzowina) jest uznawane za **prawdopodobnie kancerogenne**. Jego spożycie powiązano m.in. z nowotworem jelita grubego.

Produkty odzwierzęce, w tym mięso, są także źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych, których spożycie powiązane jest między innymi z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi. To jeden z najistotniejszych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.

Czy wiesz, że...?

- Spożywanie ok. **100 g mięsa czerwonego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania na wiele nowotworów**, w tym: jelita grubego o blisko 30%¹⁰, prostaty – o 20%, piersi – o 10%¹¹.
- Spożywanie ok. **50 g mięsa przetworzonego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory**: jelita grubego o ok. 20%¹⁰, trzustki – o ok. 20%, piersi – o 10%, prostaty – o ok. 5%¹¹.
- Spożywanie ok. **100 g mięsa czerwonego dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2** o blisko 20%, 50 g mięsa przetworzonego – o ok. 50%¹².
- Dieta oparta na wysokiej zawartości czerwonego i przetworzonego mięsa, produktów zbożowych z “białej” mąki oraz posiłków bogatych w cukier związana jest z wyższym **o 42% ryzykiem dny moczanowej**¹³.

Co z nabiałem?



Mleko i jego przetwory są popularnym składnikiem modelu odżywiania charakterystycznego dla naszego regionu. W zaleceniach żywieniowych zazwyczaj wyróżniane są jako osobna grupa. Wynika to przede wszystkim z dużej zawartości wapnia oraz ich łatwej dostępności. Mimo to dieta blisko 80% polskiego społeczeństwa jest niedoborowa w ten pierwiastek.

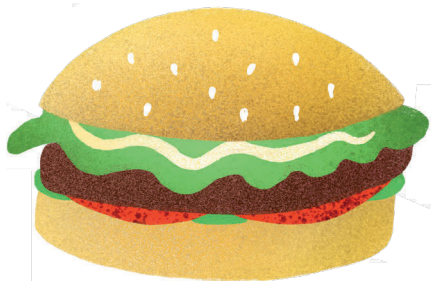
O ile chudy nabiał (np. twaróg, jogurt naturalny) może być cennym składnikiem diety, produkty pełnotłuste (np. sery żółte, sery pleśniowe, tłuste mleko) charakteryzują się wysoką zawartością niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Dlatego tak ważne jest uwzględnianie roślinnych źródeł wapnia: **zielonych warzyw liściastych (jarmuż, szpinak, kapusta włoska), roślin strączkowych, maku, sezamu, migdałów, fig, brokułów, brukselki czy natki pietruszki, a także produktów wzbogacanych w wapń, takich jak „mleka” czy „jogurty” sojowe oraz tofu.**



Dieta roślinna nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z nabiału, choć jeśli się na to decydujesz, dbając o odpowiednie proporcje na talerzu, zrealizujesz zapotrzebowanie także na wapń. Przedstawiamy tu dalszej części Startera - w jadłospisie jednodniowym, w którym znajdziesz m.in. napój sojowy, tofu, soczewicę i zielone warzywa liściaste.

Zywność wysokoprzetworzona



Efektom zmiany sposobu wytwarzania żywności na przestrzeni ostatnich lat jest rosnąca popularność produktów wysokoprzetworzonych, zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i w pełni roślinnych. Zwykle są one wygodne do spożycia, łatwo dostępne i tanie.

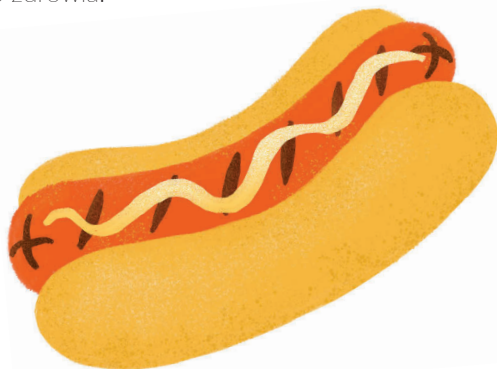
Roślinne alternatywy dla mięsa i nabiału mogą być pomocne dla osób, które rozpoczynają zmianę modelu odżywiania, a rezygnacja z lubianych smaków przychodzi im z trudem.

Wśród gotowej do spożycia żywności wegańskiej można znaleźć produkty, które warto wprowadzić do codziennego menu i które z pewnością urozmaicą jadłospis. Są to np. pasty z nasion roślin strączkowych i warzyw o prostym składzie, batony z suszonych owoców i orzechów, zupy warzywne bez zbędnych dodatków czy napój sojowy wzbogacony w wapń.

Na półkach sklepowych mamy do wyboru także żywność o roślinnym składzie imitującą wysokoprzetworzone produkty odzwierzęce, np. wege kielbaski, parówki, burgery, niektóre zastępniki mięsa i serów czy smarowidła do pieczywa. Podobnie jak mięsne odpowiedniki mają one w składzie bardzo dużo dodanej soli i cukru, niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych (np. oleju kokosowego czy palmowego) oraz dodatków smakowych, konserwujących i teksturotwórczych.

Oznacza to, że wysokoprzetworzone produkty roślinne mogą być, ale nie zawsze są, korzystniejsze dla naszego zdrowia.

Tym ważniejsza jest umiejętność czytania i interpretacji etykiety oraz pamiętanie, że produkty wysokoprzetworzone mogą stanowić dodatek, a nie podstawę naszego odżywiania.



Szczególnie ważne składniki i suplementacja

Właściwie zbilansowana dieta roślinna jest bezpieczna na każdym etapie życia¹⁴ i może nieść za sobą szereg dodatkowych korzyści zdrowotnych. Jak każdy inny model odżywiania powinna dostarczać niezbędnych dla organizmu mikro- i makroskładników. Dostarczenie niektórych z nich (np. błonnika, antyoksydantów, witaminy C czy potasu) jest łatwiejsze na diecie roślinnej niż na diecie tradycyjnej, natomiast innych (np. B12, kwasów omega-3, seleniu czy wapnia) może wymagać nieco więcej pracy i wiedzy. Wsparciem może okazać się odpowiednio, indywidualnie dobrana suplementacja, którą warto skonsultować z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą.

Dieta roślinna wiąże się z większym ryzykiem niedoboru witaminy B12, kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, jodu, seleniu, wapnia, żelaza i cynku. Wymagają one szczególnej uwagi podczas komponowania posiłków.

B12

- to jedyny składnik, którego suplementacja jest niezbędna, gdy z diety wyeliminowane zostaną: mięso, nabiał i jaja, stanowiące jego źródła
- niedobory witaminy B12 często dotyczą osób stosujących roślinny model żywienia – zarówno wegetariański, jak i wegański
- aby zadbać o właściwe stężenie składnika i regularność jego przyjmowania, zwykle rekomenduje się zażywanie 50–100 mcg (µg) dziennie – zarówno wegetarianom, jak i weganom¹⁵

witamina D

- tak jak w przypadku diety tradycyjnej, roślinny model żywienia również wymaga suplementacji witaminą D
- w okresie jesienno-zimowym (lub przez cały rok) rekomendowana dawka dla osoby dorosłej to 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie
- w sezonie wiosenno-letnim u osób przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00, niestosujących kremów z filtrem, suplementacja witaminą D nie jest konieczna, chociaż jest zalecana i bezpieczna
- należy pamiętać, że jej nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia

niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3: EPA i DHA

- głównym źródłem EPA i DHA w diecie są tłuste ryby morskie i niektóre algi
- EPA i DHA mogą być wytwarzane w organizmie z innego kwasu tłuszczowego z grupy omega-3 – kwasu ALA, który znajduje się m.in. siemieniu lub oleju lnianym, orzechach włoskich, nasionach chia oraz oleju rzepakowym; proces ten ma jednak dość niską wydajność
- osobom niespożywającym wyżej wymienionych produktów rekomenduje się suplementację EPA+DHA w dawce 250 mg dziennie (np. w formie tranu lub oleju z mikroalg)

wapń

- niedobory tego pierwiastka, związane z niewłaściwym bilansowaniem diety, obserwuje się u ogółu społeczeństwa
- w przypadku ograniczenia lub całkowitej eliminacji przetworów mlecznych należy zadbać o to, by ich roślinne odpowiedniki były wzbogacone w wapń oraz pamiętać o regularnym spożyciu innych naturalnych źródeł wapnia, o czym piszemy więcej na stronie poświęconej nabiałowi
- należy pamiętać, że nadmiar wapnia jest szkodliwy dla zdrowia

selen

- jest pierwiastkiem, który w największym stężeniu znajduje się w glebie, co sprawia, że jego zawartość w produktach żywnościowych jest zależna od miejsca pochodzenia (w Polsce jego zawartość jest dość niska)
- główne źródła pokarmowe selenu to produkty pochodzenia zwierzęcego – stosując roślinny model żywienia, warto regularnie uwzględniać w posiłkach jego inne źródła: orzechy brazylijskie i produkty pełnoziarniste
- należy pamiętać, że nadmiar selenu jest szkodliwy dla zdrowia

jod

- zbyt niska podaż jodu często dotyczy także osób odżywiających się w sposób tradycyjny i jest problemem globalnym
- jego zawartość w produktach spożywczych zależy m.in. od stężenia w glebie, a źródłem w diecie roślinnej jest sól jodowana oraz glony (np. nori, wakame)
- należy pamiętać, że nadmiar jodu jest szkodliwy dla zdrowia

żelazo

- u osób wybierających roślinny model żywienia obserwuje się wyższe spożycie tego pierwiastka, lecz ze względu na jego inną formę (w porównaniu do żelaza ze źródeł odzwierzęcych) ryzyko niedoborów (w tym anemii) w tej grupie jest wyższe
- do najlepszych roślinnych źródeł żelaza należą: nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, orzechy i zielone warzywa liściaste
- poza odpowiednim doбором produktów, biodostępność żelaza z roślinnych źródeł zwiększa obecność witaminy C w jednym posiłku (czyli obecność warzyw i owoców) oraz unikanie spożycia kawy/herbaty w okresie okołoposiłkowym
- należy pamiętać, że nadmiar żelaza jest szkodliwy dla zdrowia, a decyzję o ewentualnym rozpoczęciu suplementacji należy podjąć wspólnie z lekarzem na podstawie wyników badań laboratoryjnych

cynk

- do źródeł pokarmowych tego składnika należy wiele produktów pochodzenia zwierzęcego oraz w mniejszym stopniu roślinnego (produkty zbożowe, soja, orzechy i pestki)
- osoby wybierające roślinny model żywienia mają większe ryzyko niedoboru cynku ze względu na jego mniejszą biodostępność z roślinnych źródeł
- należy pamiętać, że nadmiar cynku jest szkodliwy dla zdrowia

Roślinna z(a)miana

Zastanawiasz się, czy możliwe jest przygotowanie Twoich ulubionych potraw w wersji roślinnej? Poniżej znajdziesz listę najpopularniejszych zamienników dla znanych Ci smaków i składników.

jajka

W wielu przepisach zastąpisz je świeżo zmielonym siemieniem lnianym, tofu lub mąką z ciecierzycy. W wypiekach i deserach doskonale sprawdzą się natomiast różne puree, np. z daktyli, dojrzałych bananów, upieczonej dyni lub batatów oraz mus jabłkowy. Czasem jaja można po prostu pominąć – jak w przypadku ciasta kruchego.

Białko jaja doskonale zastępuje aquafaba, czyli zalewa ze słoika lub puszkki z ciecierzycy, którą z łatwością ubijesz na sztywną pianę.

W przypadku potraw wytrawnych sekretem jajecznego smaku jest dodatek niewielkiej ilości czarnej soli Kala Namak, która swój jajeczny posmak zawdzięcza zawartości siarki. Z kolei charakterystyczny kolor żółtka możesz uzyskać dzięki kurkumie.



smak wędzonki

Papryka wędzona to ogólnodostępna przyprawa, z którą doprawisz fasolkę po bretońsku, leczy i osiągniesz pełnię smaku roślinnych przysmaków na grilla. W wielu wytrawnych daniach możesz wykorzystać także wędzone śliwki lub gruszki.





masło

Pieczycwo posmaruj dojrzałym awokado, pastą z nasion roślin strączkowych lub masłem orzechowym. W przepisach (w tym w wypiekach), które wymagają użycia masła lub smalcu, wykorzystaj tłuszcze roślinne – olej rzepakowy i oliwę. Jeśli potrzebujesz tłuszczu o stałej konsystencji, sięgnij po tzw. miękkie margaryny kubkowe – postaraj się jednak wybierać te bez oleju palmowego.

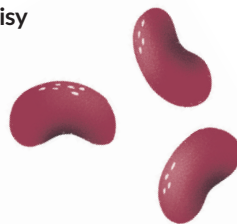
ser

Serowego aromatu w sosach, zupach czy pastach do chleba dodadzą nieaktywne płatki drożdżowe. Z ich pomocą uzyskasz posypkę konkurencyjną dla tartego parmezanu i serowy dip z ziemniaka (przepisy znajdziesz na następnych stronach). Możesz też spróbować śniadaniowego twarożku z tofu i wody z kiszonych ogórków, a słodkie naleśniki posmarować serkiem z namoczonych orzechów nerkowca.



Zapraszamy do kuchni

nasze sprawdzone i lubiane roślinne przepisy



Ekspresowa pasta z czerwonej fasoli, suszonych pomidorów i koperku

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 5 suszonych pomidorów z oleju, delikatnie odcisniętych
- (opcjonalnie) 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- 1/4 łyżeczki papryki wędzonej (opcjonalnie)
- 1 mały ząbek czosnku

Fasolę odsącz, optucz na sicie pod bieżącą wodą i przetóż do naczynia blendera. Dodaj suszone pomidory i pozostałe składniki oprócz koperku. Zmiksuj na gładką pastę. Na koniec wymieszaj z koperkiem. Dopraw solą, pieprzem. Zjedz z pieczywem i ulubionymi warzywami lub użyj jako farsz do naleśników.

Wędzona pasta bezrybna

- 1 kostka tofu wędzonego (190–200 g)
- 1 arkusz glonów nori
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 ząbka czosnku
- opcjonalnie: 1 łyżeczka syropu klonowego lub innego słodzidła (np. syropu z agawy, miodu)
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy
- sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

Pokrojone w kostkę tofu i podarty na drobne kawałki arkusz nori przetóż do naczynia blendera. Dodaj pozostałe składniki. Zmiksuj na gładką pastę, dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Zjedz z pieczywem i ogórkiem kiszonym lub innymi ulubionymi warzywami.

Pieczona ciecierzycza

przekąska

- 2 puszki ciecierzycy
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub innego słodzidła (np. syropu z agawy lub 1 łyżka miodu)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej słodkiej
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki mielonej ostrej papryki
- 1/4 łyżeczki soli

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Dużą, płaską blachę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Ciecierzycę optucz na sicie pod bieżącą wodą i osusz na ręczniku papierowym.

W sporej misce dokładnie potącz olej, sos sojowy, syrop klonowy i przyprawy. Dodaj ciecierzycę i dokładnie wymieszaj. Przetóż na blachę wyłożoną papierem. Jeśli w misce pozostał płyn, polej nim ciecierzycę. Blachę wstaw do piekarnika i piecz ok. 30–40 minut. W czasie pieczenia przemieszaj ciecierzycę 1–2 razy. Ciecierzycza po zakończeniu pieczenia powinna być chrupka, gotowa do podania.





Cudownie ciągnący się ser z ziemniaka

- 2-3 średnie ugotowane ziemniaki
- 1 ugotowana marchewka
- 1/2 szklanki płatków drożdżowych
- kilka łyżek wody lub bulionu warzywnego
- 1/4 szklanki oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki zwykłej słodkiej papryki w proszku
- 1/3 łyżeczki wędzonej słodkiej papryki (lub łącznie 1 łyżeczka słodkiej papryki)
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku (niekoniecznie)
- sól do smaku

Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj warzywa w lekko osolonej wodzie, a następnie odcedź i przenieś do kielicha blendera. Dodaj płatki drożdżowe, czosnek, przyprawy i olej, zacznij miksować do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę wody lub bulionu. Spróbuj i dodaj sól do smaku. Jeśli chcesz, by serek miał ostrzejszy smak, dodaj ostrą paprykę. Możesz także eksperymentować z innymi przyprawami: kurkumą, wędzoną solą czy kolorowym pieprzem. Serek przelej do pojemniczka, można jeść go od razu. Przechowuj w lodówce. Po stężeniu można go rozsmarować np. na kanapce. Jeśli chcesz użyć na pizzę, włóż kawałek sera do zamrażania, a po 10-15 minutach będzie można go zetrzeć na tarce lub pokroić w plastry.

Zupa ogórkowa zabelana fasolą

4 porcje

- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchewka
- niewielki kawałek selera korzeniowego
- 4 ziemniaki
- 1 łyżka oliwy
- 1 puszka białej fasoli, najlepiej drobnej (lub szklanka ugotowanej)
- 4 średnie ogórki kiszone
- 1 szklanka zalewy po kiszeniu ogórków (mniej lub więcej - do smaku)
- 3-4 szklanki wody
- 4 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- pieprz do smaku

Na dnie garnka rozgrzej oliwę. Podduś drobno pokrojoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz starte na tarce o grubych oczkach marchewkę i seler przez około 5 minut. Wlej wodę, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj przez około 5 minut. W tym czasie pokrój ziemniaki w kostkę, dodaj do garnka i gotuj przez około 10 minut. Zetrzyj ogórki na tarce o grubych oczkach. Dodaj do gotującej się zupy wraz z zalewą (zaczynij od połowy szklanki i sprawdź kwasowość zupy) i gotuj przez kilka minut.

W międzyczasie fasolę odsącz na sitku i przepłucz wodą, aby pozbyć się słonej zalewy.

Połowę przelóż do oddzielnego naczynia wraz z dwiema chochlami zupy i zblenduj. Dodaj do garnka z zupą razem z pozostałą fasolką i dobrze wymieszaj. Spróbuj i dopraw do smaku pieprzem.



Paszтет rewolucyjny

przepis Jadłonomii z niewielkimi modyfikacjami

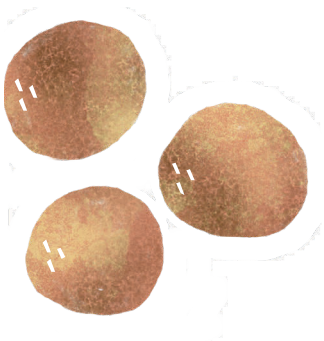
- 1 szklanka orzechów włoskich (110 g)
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki majeranku, suszonego
- 1/4 łyżeczki tymianku, suszonego
- szczypta papryki wędzonej
- 3–4 łyżki oleju
- 3 łyżki whiskey, dowolnego wina lub bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 i 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 i 1/2 łyżki płatków drożdżowych
- gałka muszkatołowa
- sól i czarny pieprz



Rozgrzej duża patelnię (bez oleju). Wsyp orzechy włoskie i praż je przez 1–2 minuty, aż będą porządnie zarumienione. Przesyp do małego pojemnika lub blendera z ostrzem „S”, dodaj sporą szczyptę soli i blenduj przez 2–3 minuty, aż orzechy zmieniają się w grudkowate masło orzechowe. Cebulę przekrój na pół i pokrój w grube plasterki. Na tej samej patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę, liść laurowy, majeranek, tymianek oraz paprykę wędzoną. Smaż na większym ogniu przez 4–5 minut lub aż cebula zacznie się złocić na brzegach. Wtedy wlej alkohol i podgrzewaj ostatnią minutę, aż się wygotuje. Wyjmij liść laurowy, resztę przełóż wraz z aromatycznym tłuszczem do blendera z orzechami. Dodaj wodę, sos sojowy, mąkę ziemniaczaną, płatki drożdżowe, gałkę muszkatołową, sól, pieprz i zblenduj na płynny krem. Tak przygotowany krem wlej z powrotem na patelnię, na której smażyła się cebula. Podgrzewaj przez 4–5 minut, często i szybko mieszając silikonową szpatułką. Z czasem krem zmieni się w elastyczną masę. Paszтет będzie gotowy, gdy zacznie błyszczeć i zauważysz oddzielający się tłuszcz. Masę przełóż do stoika lub pudełka i przechowuj w lodówce do trzech tygodni. Smakuje świetnie po prostu ze wszystkim.

Snickersowe trufle

- 1/2 szklanki daktyli
- szklanka orzechów ziemnych niesolonych
- szczypta soli
- opcjonalnie 25 g gorzkiej czekolady



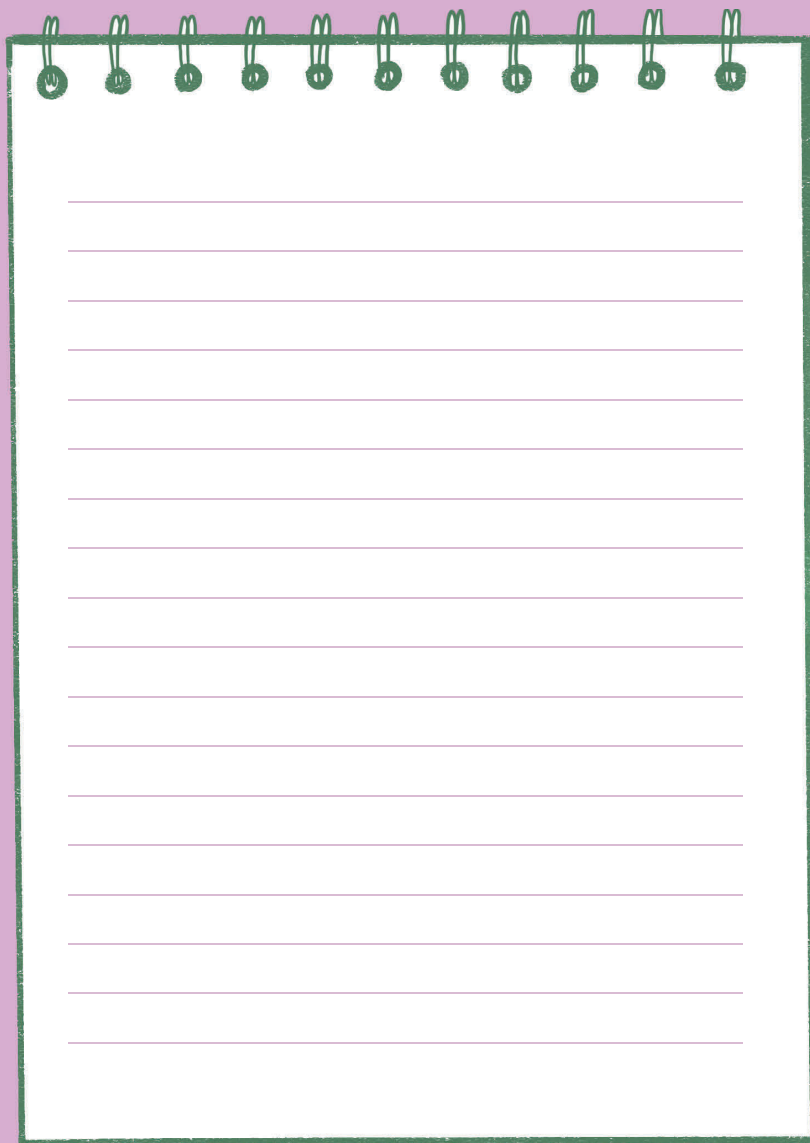
Daktyle zalej ciepłą wodą i odstaw na kwadrans.

W tym czasie możesz zmielić orzechy blenderem z ostrzem typu „S” lub w młynku do kawy. Stopień zmielenia dopasuj do swoich preferencji.

Namoczone daktyle odsącz, zachowując kilka łyżek płynu. Dodaj je do naczynia z orzechami wraz ze szczyptą soli i blenduj jeszcze przez kilka chwil. W razie potrzeby dodaj odrobinę płynu. Jeśli chcesz, do masy możesz w mieszać startą na tarce czekoladę.

Trufle wielkości orzecha włoskiego formuj zwilżonymi zimną wodą dłońmi. Przed podaniem włóż do lodówki na minimum godzinę.

Miejsce na Twoje notatki



Jadłospis na jeden dzień

Zastanawiasz się, jak w praktyce wygląda dieta roślinna?

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy, w pełni roślinny jadłospis na jeden dzień, zbilansowany pod kątem składników odżywczych oraz opierający się na ogólnodostępnych produktach. Zadbaliśmy także o to, by czas przygotowania posiłków nie był dłuższy niż kilkanaście minut.

Zachęcamy Cię do wypróbowania go w całości, a jeśli masz apetyt na więcej, zeskanuj kod QR po prawej stronie i pobierz bezpłatny Roślinny Jadłospis na cały tydzień.

ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i orzechami

- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 łyżka orzechów włoskich (15 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogaconego w wapń (240 ml)
- 1 jabłko (180 g)
- opcjonalnie: szczypta cynamonu

Płatki i rodzynki zalej gorącym napojem roślinnym i odstaw na kwadrans lub zagotuj. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a następnie wymieszaj z płatkami. Przed podaniem posyp posiekаныmi orzechami i cynamonem.

II ŚNIADANIE Kanapki z hummusem

- chleb żytni razowy (70 g)
- 2 łyżki hummusu (40 g) — jeśli korzystasz z gotowego produktu, wybieraj taki z krótką listą składników, które są Ci znane
- 1 mały pomidor lub garść pomidorków (120 g)
- 1 garść rukoli (20 g)
- 1/4 papryki żółtej (70 g)

Chleb posmaruj hummusem i zjedz z warzywami.

OBIAD Tofu z ryżem i pieczarkami

- 1/2 woreczka ryżu brązowego (50 g)
- 1/2 kostki tofu wędzonego (90 g)
- 4–5 średnich pieczarek (120 g)
- 1/2 cukinii (150 g)
- 1/2 czerwonej cebuli (50 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (10 g)
- sól, pieprz do smaku

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pieczarki pokrój w plastry, cukinię w półtalarki, czosnek w plasterki a cebulę i tofu w kostkę. Grzyby i warzywa podsmażaj na rozgrzanym oleju rzepakowym przez 2–3 minuty. Dodaj wędzone tofu i całość podsmażaj na małym ogniu przez kolejne 2 minuty. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Danie podawaj z brązowym ryżem, całość posyp natką pietruszki.



PODWIECZOREK Koktajl z owoców sezonowych i banana

- 1 banan (120 g)
- 1 szklanka mieszanki owoców mrożonych lub świeżych (100 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogacanego w wapń (240 ml)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Wszystkie składniki wrzuc do blendera kielichowego i zmiksuj na koktajl.

KOLACJA Zupa z soczewicy

- 3 łyżki czerwonej soczewicy (45 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 2 marchewki starte na tarce o grubych oczkach (120 g)
- 1/3 słoiczka koncentratu pomidorowego (60 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 łyżka słoneczka prażonego na patelni (10 g)
- 1 kromka chleba żytniego razowego (35 g)
- sól, pieprz, papryka słodka, curry lub kurkuma do smaku
- opcjonalnie: natka pietruszki lub inne zioła do posypania

Na dnie garnka rozgrzej olej. Poddus na nim cebulkę i marchewkę startą na tarce o grubych oczkach. Dodaj opłukaną na sicie soczewicę i ok. 1,5 szklanki wody (żeby było szybciej, użyj wrzątku z czajnika). Całość gotuj przez ok. 15–20 minut (do momentu aż warzywa i soczewica będą miękkie). Następnie dodaj koncentrat pomidorowy i przyprawy. Zagotuj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zupę podawaj z podprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika, grzankami lub kromką chleba i ulubionymi świeżymi ziołami.



Wartość energetyczna: **1999,3 kcal**
Białko: **77,9 g (15,58 %)**
Tłuszcz: **70,1 g (31,52%)**
Węglowodany ogółem: **264,4 g (52,9%)**
Błonnik pokarmowy: **51,4 g**



Jakie produkty warto mieć zawsze w kuchni?

Poniżej znajdziesz listę przydatnych składników, które ułatwią Ci komponowanie pełnowartościowych i smacznych roślinnych posiłków.



Produkty podstawowe:

- Nasiona roślin strączkowych** (w słoiku, puszcze lub suche), np.: fasola biała, czerwona itd., soja, soczewica czerwona, brązowa, czarna itd., ciecierzycza, bób, groch, produkty na ich bazie (np. makarony, mąki, pasty), tofu, tempeh
- Produkty zbożowe i pseudozboża**, np.: kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż (brązowy, czarny, czerwony), makarony pełnoziarniste, naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, gryczane), amarantus, komosa ryżowa (quinoa), dziki ryż, mąki (np. pszenna, orkiszowa lub żytnia – pełnoziarnista, typ 2000 lub razowa)
- Warzywa i owoce (również mrożone, jednoskładnikowe lub gotowe mieszanki)**, np.: warzywa krzyżowe (np. brokuł, kalafior, brukselka, kapusty), zielone warzywa liściaste (np. sałata, roszponka, szpinak), warzywa korzeniowe (np. marchew, pietruszka, burak), owoce jagodowe (np. truskawka, malina, borówka, porzeczki)
- Orzechy, nasiona, pestki**, np.: orzechy włoskie, siemię lniane, migdały, pestki dyni, chia, orzechy brazylijskie, masło orzechowe, tahini
- Oleje**, np.: oliwa, olej rzepakowy



Przyprawy i dodatki:

- napój sojowy wzbogacony w wapń
- sos sojowy (bez cukru)
- płatki drożdżowe
- papryka wędzona
- czarna sól





Teraz Twoja kolej!

Nie wiesz, od czego zacząć? Może spróbujesz włączyć nasiona roślin strączkowych do swojego codziennego menu?

Zaplanuj po jednym posiłku ze strączkami na każdy dzień najbliższego tygodnia. Możesz zainspirować się przepisami przedstawionymi na poprzednich stronach.

Poniedziałek

.....

Wtorek

.....

Środa

.....

Czwartek

.....

Piątek

.....

Sobota

.....

Niedziela

.....

Bibliografia

1. Fadnes, Lars T., et al. „Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study.” *PLoS medicine* 19.2 (2022): e1003889.
2. Newby, P. K., Katherine L. Tucker, and Alicja Wolk. „Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women.” *The American journal of clinical nutrition* 81.6 (2005): 1267-1274.
3. Lee, Yujin, and Kyong Park. „Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies.” *Nutrients* 9.6 (2017): 603.
4. Orlich, Michael J., et al. „Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers.” *JAMA internal medicine* 175.5 (2015): 767-776.
5. Glenn, Andrea J., et al. „Relation of vegetarian dietary patterns with major cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies.” *Frontiers in nutrition* (2019): 80.
6. Tantamango-Bartley, Yessenia, et al. „Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population.” *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers* 22.2 (2013): 286-294.
7. Willett, Walter, et al. „Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.” *The Lancet* 393.10170 (2019): 447-492.
8. Steinfeld, Henning, et al. *Livestock’s long shadow: environmental issues and options.* Food & Agriculture Org., 2006.
9. Mateo-Sagasta, Javier, et al. „Water pollution from agriculture: a global review. Executive summary.” (2017).
10. Alexander, Dominik D., et al. „Red meat and colorectal cancer: a quantitative update on the state of the epidemiologic science.” *Journal of the American College of Nutrition* 34.6 (2015): 521-543.
11. Craig, Winston J., et al. „The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals.” *Nutrients* 13.11 (2021): 4144.
12. Pan, An, et al. „Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis.” *The American journal of clinical nutrition* 94.4 (2011): 1088-1096.
13. Vedder, Daisy, et al. „Dietary interventions for gout and effect on cardiovascular risk factors: a systematic review.” *Nutrients* 11.12 (2019): 2955.
14. Craig, Winston J., and Ann Reed Mangels. „Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.” *Journal of the American dietetic association* 109.7 (2009): 1266.
15. Rizzo, Gianluca, et al. „Vitamin B12 among vegetarians: status, assessment and supplementation.” *Nutrients* 8.12 (2016): 767.



Naturalnie

wiele możliwości suplementacji w diecie roślinnej



Weganin



Wegetarianin



Osoba ograniczająca spożycie mięsa i produktów odzwierzęcych



Dopasowane

wsparcie diety roślinnej



Skład opracowany przez ekspertów wspierających osoby na diecie roślinnej.

Metylokobalamina (witamina B₁₂)
100 µg

Wegańska witamina D₃
15 µg

Jod z alg
150 µg

Selen organiczny
55 µg

Cynk organiczny
11 mg



Wygoda kompleksowego, celowanego produktu
Tylko 1 kapsułka z kluczowymi składnikami zamiast 5 różnych tabletek



Czysty skład*
Bez zbędnych dodatków



Jakość składników
Postawiliśmy na aktywne, metylowane, organiczne i roślinne składniki**



Bez cukru i laktozy, bezglutenowy

*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia.

**Naturell Kompleks Vege zawiera aktywną, metylowaną witaminę B₁₂ w postaci metylokobalaminy, organiczny cynk i selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. W produkcie znajduje się wegańska witamina D₃ naturalnego pochodzenia z porostu – chrobotka reniferowego oraz jod pozyskany z alg.

skrojone na miarę potrzeb

500 µg B₁₂



100 µg B₁₂

Aktywna, metylowana witamina B₁₂

Metylokobalamina w odróżnieniu od cyjanokobalaminy to aktywna forma witaminy B₁₂ o wyższej biodostępności¹. Naturalnie występuje w ludzkim organizmie i żywności.

15 mg Zn



Organiczny cynk

Organiczną formę cechuje wyższa biodostępność².

50 µg Se



100 µg Se

Selen organiczny naturalnego pochodzenia

Z drożdży selenowych w postaci związku organicznego naturalnie występującego w żywności – selenometioniny, o wyższej biodostępności².



Odpowiednie dla
wegan i wegetarian



Bez cukru i laktozy,
bezglutenowe



Ekonomiczne
opakowania

¹W porównaniu do cyjanokobalaminy. Źródło: Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.

²Niż też w formie nieorganicznej. Cynk: Wegmüller R., [et al.], Zinc Absorption by Young Adults from Supplemental Zinc Citrate Is Comparable with That from Zinc Gluconate and Higher than from Zinc Oxide, J. Nutr. 144: 132–136, 2014. Selen: Gertig H., Przysławski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.

Na co warto

zwrócić uwagę na diecie roślinnej?

Witamina B₁₂

Jej głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego – praktycznie nie występuje w świecie roślinnym.

Witamina D₃

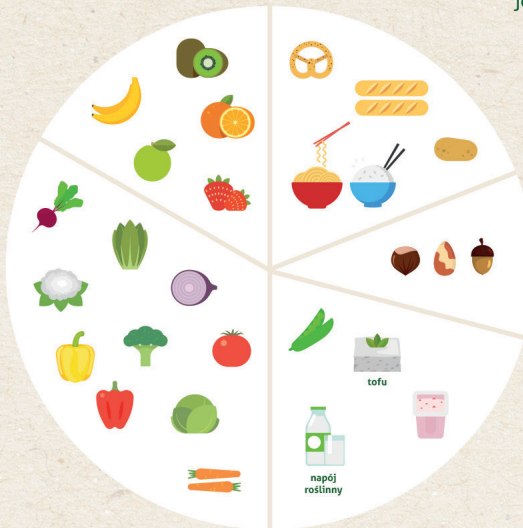
Weganie ze względu na ograniczone spożycie pokarmów zwierzęcych mogą być bardziej narażeni na niskie poziomy witaminy D i wapnia w diecie niż osoby jedzące mięso, szczególnie zimą^{1,2}.

Kwasy omega-3

Ze względu na częste wykluczenie z diety ryb i owoców morza, podaż kwasów omega-3 (szczególnie DHA) w diecie roślinnej może być niska.

Cynk

Jest szeroko dostępny w żywności pochodzenia roślinnego, ale nie jest łatwo przyswajalny. Sugeruje się, że wegetarianie mogą potrzebować spożywać do 50% więcej cynku niż nie-wegetarianie⁷.



Jod

Pokarmy roślinne cechuje niska zawartość jodu ze względu na jego niskie stężenie w glebie w wielu krajach⁸.

Selen

Czynnikami ułatwiającym przyswajanie selenu z pożywienia jest m.in. białko (metionina), stąd dostępność selenu z diety w warunkach niedoborów białka spada³. Badania sugerują, że istnieje większa tendencja do niskiego spożycia selenu u wegan⁴⁻⁶.

¹Crowe, F.L.; Steur, M.; Allen, N.E.; Appleby, P.N.; Travis, R.C.; Key, T.J. Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: Results from the EPIC-Oxford study. *Public Health Nutr.* 2011, 14, 340–346, doi:10.1017/S1368980010002454.

²DeLuca HF (2004) Overview of general physiologic features and functions of vitamin D. *Am J Clin Nutr* 80, 1689S–1696S.

³Panel, E. & Nda, A. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for selenium. *EFSA J.* 12, 1–67 (2014).

⁴Schuppach, R.; Wegmuller, R.; Berguerand, C.; Bui, M.; Herter-Aeberli, I. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur. J. Nutr.* 2017, 56, 283–293, doi:10.1007/s00394-015-1079-7.

⁵Elorinne, A.L.; Alfthan, G.; Erlund, I.; Kivimaki, H.; Paju, A.; Salminen, I.; Turpeinen, U.; Voutilainen, S.; Laakso, J. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. *PLoS One* 2016, 11, 1–14, doi:10.1371/journal.pone.0148235;

⁶Sobiecki, J.G.; Appleby, P.N.; Bradbury, K.E.; Key, T.J. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study. *Nutr. Res.* 2016, 36, 464–477, doi:10.1016/j.nutres.2015.12.016.

⁷Hunt, J.R. Moving toward a plant-based diet: Are iron and zinc at risk? *Nutr. Rev.* 2002, 60, 127–134, doi:10.1301/00296640260093788.

⁸Park YK, Harland BF, Vanderveen JE, Shank FR, Prosky L: Estimation of dietary iodine intake of Americans in recent years. *J Am Diet Assoc* 1981;79:17–24.



Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D₃



wegańska
witamina D₃
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa
dla poprawy
wchłaniania



czysty skład,
zrównoważone
pozyskiwanie**



waniliowy aromat
ułatwiający
stosowanie



wspiera
odporność*



*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

**Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. W 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw, z pełną kontrolą jakości i czystości witaminy D. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.

Witamina D

Regularna ekspozycja na słońce stanowi istotne źródło witaminy D₃.

Dieta pokrywa maksymalnie do 20% dziennego zapotrzebowania – jej źródłem są produkty odzwierzęce (tłuste ryby, mleko etc.).*

Wyniki kilku badań wykazały, że **weganie** ze względu na ograniczone spożycie pokarmów zwierzęcych **są bardziej narażeni na niskie poziomy witaminy D i wapnia** w diecie niż osoby jedzące mięso, szczególnie w miesiącach zimowych.**

Dla kogo?



Osoby chcące zadbać o właściwy poziom witaminy D w organizmie.



Osoby na diecie roślinnej: wegetarianina, weganina, osoby ograniczające produkty odzwierzęce w diecie.



Rodzica szukającego smacznej i jakościowej witaminy D.

*Rusińska A. i wsp.: Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018. Postępy w neonatologii 2018, 24(1).

**Crowe, F.L.; Steur, M.; Allen, N.E.; Appleby, P.N.; Travis, R.C.; Key, T.J. Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: Results from the EPIC-Oxford study. Public Health Nutr. 2011, 14, 340–346, doi:10.1017/S1368980010002454.

DeLuca HF (2004) Overview of general physiologic features and functions of vitamin D. Am J Clin Nutr 80, 1689S–1696S.

