

CO ZNAJDZIECIE W TEJ KSIĄŻCE

ROZDZIAŁ 1. CZOLEM! ALE CZEMU? 8

Dlaczego dieta roślinna?	9
Precz z mitami!	10
Dlaczego dobrze zbilansowana dieta roślinna jest dla nas dobra?	12
Dlaczego dieta oparta na produktach zwierzęcych może być dla nas niezdrowa? ...	13

ROZDZIAŁ 2. JAK? 14

Jak zrozumieć wartość odżywczą produktu ..	15
Jak skomponować zdrową listę zakupów	16
Wartości odżywcze. Na co zwracać uwagę i czego unikać	18
Prosty i wesóły przewodnik po przyprawach ..	19
Słownik substancji E	20
Jak przechowywać jedzenie	22
Kilka przydatnych trików	24
Olejowe vademecum	26
Przewodnik po zieleninie	27
Niesamowite rośliny strączkowe	28
Hummus	30
Rośliny strączkowe. Przewodnik po namaczaniu, gotowaniu i wymiarach	32
Niesamowite korzyści namaczania i kielkowania ..	33
Jak hodować kielki	34
Czy soja jest zdrowa? (tak!)	35
Poznajcie tofu!	36
Jak gotować zboża	37

ROZDZIAŁ 3. ZAMIENNIKI 38

Zamienniki jajek	39
Zamienniki mięsa	40
Mleko roślinne	42
Zróbcie swoje własne mleko roślinne!	43
Nie wyrzucajcie pulpy!	44
Aquafaba	45
Przepyszny domowy ser	46
Wspaniałe przepisy na roślinne burgery	49
Burgerowa Królowa	48

ROZDZIAŁ 4. PLANOWANIE 50

Talerz z harmonogramem posiłków	51
Pięć kolorów związków fitochemicznych	52
6 pomysłów na zdrowe smoothie	53
Proste codzienne menu	54
Podejmijcie wyzwanie!	55
Menu przyjazne dla portfela	56
8 fantastycznych kuchennych trików	58
Szybkie i proste przekąski	60
Kilka wskazówek, jak gotować zdrowo	62
Używajcie mniej soli	63
Superżywność	64
Surowe jedzenie	65
Wypróbujcie te proste przepisy na surowe przysmaki	66
Gluten i celiakia	67
Wspaniałe właściwości kiszonek	68

ROZDZIAŁ 5. CZYM SĄ SKŁADNIKI ODŻYWCZE I JAKIE MAJĄ WŁAŚCIWOŚCI? 70

Roślinne źródła białka	71
Proteiny	72
Przykładowe menu bogate w proteiny	73
Jak utrzymać korzystny poziom protein	74
Roślinne źródła wapnia	75
Wapń	76
Zdrowe dla naszych kości	78
Przykładowe menu bogate w wapń	79
Roślinne źródła żelaza	80
Żelazo	81
Kilka sposobów na zwiększenie przyswajalności żelaza	82
Przykładowe menu bogate w żelazo	83
Witaminy	84
Witamina B12	86
Witamina D	87
Minerały	88

Kwasy omega-3 i omega-6	90
Zalecane Dienne Spożycie (ZDS)	91
Poznajcie błonnik!	92
Co to takiego błonnik pokarmowy?	93
Jak zachować cenne wartości odżywcze	94

ROZDZIAŁ 6. RODZINA 96

Jak wychować małych wegan?	97
Ciąża i karmienie piersią	98
Wesołe potrawy!	100
Bread Pitt	102
Proste przepisy na kanapki	103
Wyhodujcie warzywka – z kuchennych resztek! ..	104

ROZDZIAŁ 7. WAGA I ĆWICZENIA 106

Jak utrzymać prawidłową wagę?	107
Jak zdrowo przytyć?	108
Poradnik dla aktywnych fizycznie	110
Wskazówki dla aktywnych fizycznie	111
Żywnościowa olimpiada. Weganie vs. nieweganie ..	112

ROZDZIAŁ 8. ZWIERZĘTA I ŚRODOWISKO 114

Weganin każdego dnia	115
W ciągu jednego roku przeciętny Amerykanin zjada... ..	116
Ile wody potrzeba, żeby wyprodukować 450 g jedzenia?	117
Zaskakujące zwierzęce fakty	118
Poznajcie Esther, cudowną świnkę!	120
Ubrania wolne od okrucieństwa	121

ROZDZIAŁ 9. TERAZ WASZA KOLEJ! 122

Wegańska lista	124
Bibliografia	126
Dziękuję wszystkim, którzy mnie wsparli	127
Indeks	128