

Spis treści



W kuchni wege	6
Na dobry początek	8
Co ty w ogóle jesz, czyli dieta bardzo roślinna i prawie roślinna	9
O zaletach i... jeszcze większych zaletach bezmięsnego menu	10
Mity warte obalenia, czyli czym naprawdę nie należy zawracać sobie głowy	12
Banalnie proste zasady i cudownie proste jedzenie	14
O rozterkach i dylematach początkujących (i nie tylko) związanych z przejściem na wege	15
Kwestia białka w diecie oraz innych makroskładników	17
Czy nie zabraknie mi witamin lub innych mikroelementów?	20
Kuchenny wege niezbędnik	22
Kulinarne gwiazdy pierwszego i drugiego planu: strączki	23
Tofu, tempeh, seitan i płatki drożdżowe – poznaj je lepiej	26
Inni pozytywni bohaterowie w twojej kuchni	28
Dasz radę	30
Jak dobrze zacząć? Albo szybko naprawić błędy, gdy coś poszło nie tak	31
Przydatne triki, które oszczędzą witaminy i twój czas, a daniom dodadzą mocy	33
Przepisy, przepisy, przepisy...	40
Tydzień 1: Na śniadanie, lunch i obiad	42
Wege przekąski	58
Tydzień 2: Na śniadanie, lunch i obiad.	64
Wege przekąski	80
Tydzień 3: Na śniadanie, lunch i obiad.	86
Wege przekąski	102
Tydzień 4: Na śniadanie, lunch i obiad.	108
Wege przekąski	124
Vege & fish	130
Śniadanie, drugie śniadanie, lunch, obiad, przekąska	132
W wege spiżarni	152
Lista zakupów	156

LISTA PRZEPISÓW



Główne posiłki na 4 tygodnie

Aromatyczne placuszki ze śliwkami	88	Pieczona owsianka z malinami i chia	66
Bakłażan z pieca z soczewicą i pomidorami	50	Pieczone kotleciki z soczewicy i kaszy z jogurtowym sosem	112
Bananowa granola	98	Pieczone warzywa z ciecierzycą	72
Brukselka z komosą i soczewicą	70	Pieczone warzywa z makaronem	96
Bruschetta pomidorowa	78	Pieczone ziemniaczki z sałatką z pomidora i ogórka	54
Bruschetta z papryką i bazylią	114	Piernikowa roślinna owsianka	48
Bruschetta z pastą z bobu, pomidorem i koperkiem	118	Plkanna jajecznicza z fasolką	96
Budyń jaglany a la nutella	120	Placuszki owsiane z truskawkami	50
Buraczane pancakes	120	Potrąwka z ryżu, cukinii, papryki i ciecioriki	48
Chrupiące warzywa z patelni z ryżem	68	Proste kanapki z masłem czosnkowym, pomidorem i szczypiorkiem	56
Czekoladowy budyń jaglany z malinami	100	Pudding bananowy z kiwi i migdałami	72
Dyniowe curry z ryżem	56	Pulpety warzywne z bulgurem	46
Falafel z sosem czosnkowym	92	Racza w sosie pomidorowo-pieczarkowym	98
Grzanki z pastą oliwkową, rzodkiewką i pomidorem	46	Risotto bardzo paprykowe	52
Hiszpańskie kanapki z mozzarellą i oliwkami	48	Ryżowa sałatka z bakłażanem i pieczarkami	110
Jabłka w cieście kokosowym	110	Ryż z cukinią i soczewicą	114
Jaglany snikers	54	Ryż z dynią, mango i tymiankiem	96
Jajecznicza po włosku z pieczywem	52	Ryż z orzechami	88
Jajka zapiekane z kukurydzą i fasolą	70	Ryż z pomidorami, fasolą, kukurydzą i sezamem	112
Kanapka z bananami na ciepło	52	Sałatka z mozzarellą	46
Kanapka z pomidorem i ogórkiem	50	Sałatka z papryką, groszkiem i pomarańczą	74
Kanapki z masłem bazyliowym, rzodkiewką i ogórkiem	92	Selerowa caponata z orzechami	76
Kanapki z masłem orzechowym i figami	76	Serowe gofry z malinami	74
Kanapki z pastą oliwkową, pomidorem i ogórkiem	116	Spaghetti Napoli ekstra pomidorowe	88
Kanapki z zieloną pastą, papryką i kukurydzą	72	Szpinakowo-czosnkowe filo	122
Kasza gryczana z brukselką i pieczarkami	74	Tagliatelle z zielonymi warzywami	98
Kasza gryczana z pomidorami	90	Tofucznica z cebulą, pomidorem i papryką	56
Kasza jaglana z bigosem z cukinii	94	Tortille z warzywami	116
Kasza w sosie pomidorowym z fasolą	54	Twarogowe muffinki ze szpinakiem	44
Kokosowy ryż z imbiem	122	Twarożek z musli i pieczywo	90
Kurki po prowansalsku z ryżem	100	Twarożek z tofu „wiejski”	68
Leczo z kalarepą, cukinią i ryżem	90	Wegański omlet z warzywami	112
Makaron z cukinią i pieczarkami	44	Zapiekana owsianka z bananem i kakao	118
Makaron z hummusem i oliwkami	66	Zapiekanka farmerska z mielonym tofu	118
Makaron z soczewicą i szpinakiem	78	Zupa bazyliowa	114
Medaliony z batata w płatkach drożdżowych	44	Zupa krem z fasoli i pietruszki z sezamem	68
Miks ziaren z grillowanymi warzywami	94	Zupa z ciecierzycy z ryżem	120
Muffiny warzywne	66	Zupa z soczewicy z ryżem	100
Nocna owsianka pełna bakali	78		
Nuggetsy z ciecierzycy	116		
Omlet kakaowy z płatkami owsianymi i bananem	94		
Orientalne placki kapuściane	122		
Owsianka korzenna z chia	92		
Owsianka z jogurtem i czekoladą	76		
Pasta paprykowo-pomidorowa z pieczywem	70		
Pęczotto curry z porami i cukinią	110		
		Przekąski	
		Awokado w roli głównej	63
		Bananowy koktajl z nasionami	59
		Bruschetta z papryką i bazylią	125
		Budyń z brokuła i kaszy manny	83
		Carpaccio pomidorowo-cukiniowe z tofu	103
		Chapati z musem z mango	129

Chipsy z tempehu	83
Cukinia, pomidor i bakłażan z patelni	84
Cukinia z amarantusem	125
Cynamonowy koktajl z jabłkiem, rodzynkami i orzechami	105
Deser dyniowo-jogurtowy ze słonecznikiem	129
Dyniowy koktajl z bananem i cynamonem	81
Ekspresowe brownie z mikrofalówki	59
Gruszkowy koktajl z płatkami owsianymi	127
Grzanki z figami i roślinnym twarogiem	106
Jogurt z prażonymi pestkami, siemieniem i cynamonem	125
Kanapka z gruszką, rukolą i orzechami	60
Kanapki z pastą z groszku i tofu	61
Kanapki z twarogiem z tofu	107
Kefir straciarella	81
Kiwi z pestkami	103
Koktajl gruszkowo-jabłkowy z pestkami	61
Koktajl: jabłko, banan, szpinak, natka, oliwa	85
Koktajl jabłko-natka-siemie	129
Koktajl truskawkowo-bananowy z siemieniem lnianym	107
Koktajl z jabłkiem i rodzynkami	103
Kulki jaglano-kokosowe	126
Lekka sałatka meksykańska	62
Lody jogurtowo-truskawkowo-bananowe	128
Mus jabłkowo-gruszkowy z migdałami i imbiem	125
Napój pomarańczowo-pietruszkowy z orzechami	83
Orientalna fasolka	85
Owsianka o smaku szarlotki z rodzynkami	127
Pieczone gruszki z czekoladą	107
Pieczone pietruszki z chili	85
Piegusek, czyli budyń z makiem	107
Pikantna surówka z ogórka z sezamem	105
Pudding jaglano-kakaowy z migdałami	103
Salatka: awokado, ananas, rukola, migdały	105
Salatka brokułowa z pieczonym jarmuzem	129
Salatka: jabłko, ananas, mandarynki, orzechy	83
Salatka warzywna z migdałami i mozzarellą	85
Smoothie ananasowe z pietruszką	105
Smoothie witaminowe	61
Smoothie z kiwi, ogórkiem i gruszką	81
Sok owocowo-warzywny z imbiem	63
Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli	61
Szybka sałatka z soczewicy	104
Talarki z batatów	81
Twarożek z tofu z papryką i ogórkiem	59
Twarożek z tofu z ogórkiem i pestkami	127
Węgarskie tatziki	82
Wrapy ze szpinakiem, kukurydzą i pomidorem	63
Zielony mus miodowo-owocowy	59
Zielony napój banan-kiwi	63
Zielony napój warzywno-owocowy	127

Vege & fish

Bób z kaszą w sosie pomidorowym	137
Bób z masłem i pietruszką	151
Bruschetta z pomidorami, oliwkami i czosnkiem	142
Budyń owsiany z malinami i migdałami	149
Carpaccio pomidorowo-cukiniowe z tofu	151

Chrupiąca fasolka szparagowa w sezamie	133
Cukinia faszerowana kuskusem	135
Cukinia z sosem z awokado i pomidora	135
Deser jaglany z kakao i migdałami	150
Fasola ze szpinakiem i pieczywo	148
Gazpacho z pieczywem pełnoziarnistym	134
Kanapka z pastą pieczarkową i pomidorem	132
Kashi, czyli kaszowe sushi z tuńczykiem i sezamem	132
Kasza jaglana z tuńczykiem i groszkiem	138
Kokosowy deser ryżowy	146
Koktajl z mandarynkami i bananem	144
Kopytka ziemniaczane z masłem czosnkowym	142
Kotlety z czerwonej soczewicy i kaszy gryczanej	147
Kuskus z awokado, pomidorem i ogórkiem	140
Leczo z fasolką szparagową i kaszą	145
Łódeczki z cykori z awokado i truskawkami	135
Łódeczki z ogórka pełne tuńczyka	145
Makaron zapiekany ze szpinakiem i mozzarellą	145
Makaron z krewetkami, oliwkami i pomidorami	137
Mintaj w sosie dyniowo-pomidorowym z ryżem	151
Misa: jajecznicza, awokado, surówka z pomidora, bulgur	150
Mus truskawkowy z imbiem, wiórkami i jogurtem	143
Napój pomarańczowo-pietruszkowy z orzechami	148
Otrębowa frittata z pieczarkami	136
Owsianka z karmelizowaną gruszką i chia	144
Papryka nadziewana soczewicą i marchewką	149
Pikantna kanapka z tuńczykiem	134
Pikantny makaron z brokułami i czosnkiem	143
Roślinna owsianka z gruszką i garam masala	140
Rybne pulpety gotowane na parze z ziemniakami i fasolką	133
Ryżowa sałatka z bakłażanem i pieczarkami	140
Ryż zapiekany w pomidorach	141
Salata ze szparagami, kalafiozem i rzodkiewką	146
Salatka dyniowo-szpinakowa z tofu, orzechami i malinami	142
Salatka śledziowa z ogórkiem, papryką i kukurydzą	146
Salatka warzywna z mozzarellą i jogurtem	137
Serek wiejski z miodem i orzechami	139
Spaghetti z cukinii w pomidorowym pesto	136
Surówka z kapusty, ananasa i orzechów włoskich	138
Szparagi pieczone z ziemniakami i oliwkami	139
Tosty warzywne z mozzarellą	148
Zapiekane roladki rybne z cukinią i ziemniakami	141
Złota owsianka curry z orzechami laskowymi	138
Zupa ogórkowa z pestkami dyni	133
Zupa z kapusty pekińskiej	147

W wege spiżarni

Bekonowe chipsy z tempehu	154
Bulionetka warzywna	153
Bulion warzywny	155
Krem czekoladowo-orzechowy	153
Mieszanka do omletów	152
Nibymiod z bananów	155
Prażone pestki	154
Puree z dyni	154
Ratunkowa pasta do pieczywa	152