

WEGE energia

ZIELONY STARTER

- 8 Moc i siła z roślin
- 12 Pozytywny trend wege
- 20 Dieta idealna — podstawy jedzenia
- 24 Komponowanie roślinnego jadłospisu dla sportowców
- 28 Niedobory u osób aktywnych na diecie wegańskiej
- 32 Ile białka potrzebujemy i skąd je brać?
- 36 Dobre kalorie z suszonych owoców
- 40 Wegańskie odżywki białkowe
- 44 Szybkie sposoby na wege energię
- 50 Motywacja, czyli biegać każdy może
- 54 Ćwicz serce i rozum

BAZA

- 58 Humus z warzywami — wersja podstawowa
- 60 Kanapki z pesto pietruszkowym i suszonymi pomidorami
- 62 Kotleciki à la falafele z ajwarem
- 64 Bakaliowe kulki raw
- 66 Masło orzechowe z karobem i syropem z agawy
- 68 Miso — odżywcza zupa
- 70 Tofucznicza — idealny start z rana
- 72 Pasta bezjajeczna — idealna na kanapki
- 74 Kotleciki pietruszkowe
- 76 Ryż basmati z masłem orzechowym
- 78 Twarożek śniadaniowy z naturalnego tofu
- 80 Smoothie proteinowe po treningu
- 82 Tatar z suszonych pomidorów
- 84 Masło z orzechów włoskich, banana i awokado
- 86 Leczo z cukinii
- 88 Owocowe tofu à la serek homogenizowany
- 90 Masło z awokado i krwawnika



- 92 Smażone tofu na kanapki
- 94 Proteinowa czekoladowa kasza manna
- 96 Twarożek z nerkowców z gruszką i orzechami włoskimi

WIOSNA

- 100 Fasolowe brownie z siemieniem lnianym i rodzynkami
- 102 Carpaccio z pomarańczy i banana z dżemem z dzikiego bzu czarnego i fiołkami
- 104 Wytrawne gofry à la falafele z humusem
- 106 Wegańskie fishburgery z selera
- 108 Gulasz z ciecierzycy ze szpinakiem i z mniszkiem
- 110 Pieczone jabłka faszerowane ryżem i rodzynkami
- 112 Kasza jęczmienna z sezonowymi warzywami
- 114 Kotlety z batatów, siemienia lnianego i ze słonecznika z pomidorową sałką
- 116 Makaron soba z pesto rzodkiewkowym, kremowym sosem chili i pieczarkami
- 118 Mango lassi
- 120 Pancakes z sezonowymi owocami
- 122 Szybka pasta śniadaniowa z pieczarek i ze słonecznika
- 124 Pasztet gryczany pełen roślinnego białka
- 126 Pesto z podagrycznika i bazylii
- 128 Risotto ze szpinakiem i z suszonymi pomidorami
- 130 Sałatka z pieczonych buraków i truskawek
- 132 Sałatka szpinakowo-ciecierzycowa z guacamole i nasionami konopi
- 134 Sojowy schabowy na niedzielny obiad
- 136 Spaghetti z pesto i sosem serowym z ziemniaków
- 138 Ziemniaki faszerowane pesto pietruszkowym

LATO

- 142 Gryczotto na szpinaku z tofu
- 144 Gulasz z boczniaków z pęczakiem
- 146 Gofry jaglane na słodko
- 148 Krem czekoladowy z orzechów i banana
- 150 Banan zapiekany z jabłkiem i masłem orzechowym

- 152 Panierowane kotlety z cukinii
- 154 Pizza z wegańskim serem z ziemniaków
- 156 Paluszki bezrybne — przekąska idealna
- 158 Soczewicowe brownie z lodami i bitą śmietaną
- 160 Smoothie lniane à la mango lassi
- 162 Pesto z rukoli i młodej pokrzywy
- 164 Placki cukiniowe z koperkiem
- 166 Tarta pomarańczowa na surowo z nadzieniem orzechowo-gruszkowym
- 168 Kasza jaglana na słodko z żółtymi burakami
- 170 Ryżowe spring rollsy z awokado i ze szpinakiem
- 172 Smoothie konopne z cytrusami i miętą
- 174 Zupa miso — idealna dla dzieci
- 176 Trufle — idealna przekąska przed treningiem
- 178 Odżywcza zupa na siemieniu lnianym
- 180 Wędzone burgery sojowe w bułkach domowego wypieku

JESIEŃ

- 184 Budyń z siemienia lnianego i orzechów
- 186 Dahl „na winie”, czyli jakie białko się nawinie
- 188 Gryczotto ze szpinakiem i z tofu marynowanym w kiszonkach
- 190 Gulasz z czerwonej soczewicy
- 192 Kaszotto z pieczonymi burakami i sosem pomidorowym
- 194 Cukiniowe roladki z ogórkiem, pastą fasolową i rukolą
- 196 Makaron wstążki z wędzonym tofu i sałatą
- 198 Pasta fasolowa curry z pieczoną marchewką
- 200 Wegańskie naleśniki z dżemem i miętą
- 202 Pieczone warzywa z wegańskim majonezem
- 204 Pikantne masło orzechowe z ciastem francuskim
- 206 Prozdrowotna kombucha
- 208 Pomidorowa z ryżem
- 210 Pasztet z czerwonej soczewicy do smarowania
- 212 Spaghetti z cukinii — wegańskie danie na surowo
- 214 Tarta z kaszy jaglanej z jabłkami
- 216 Wegańska fasolka po bretońsku
- 218 Sałatka owocowa — pełna dobrej energii

- 220 Wrapy z czym tylko chcesz
222 Rōsti z duszonymi warzywami

ZIMA

- 226 Wegańskie bezy
228 Ciasteczka owsiano-sezamowe
230 Cukiniowe roladki z pastą fasolową
232 Białkowy budyń jaglany z owocami
234 Gulasz z soczewicy i batatów z pęczakiem
236 Pieczone jabłka z czekoladowym budyniem jaglanym
238 Kalafiorowa po hindusku
240 Krem czekoladowy — jak oryginalny!
242 Curry z soczewicy, ciecierzycy i sezonowych warzyw
244 Makaron z grochu z pesto pietruszkowym
246 Burgery kukurydziane z kurkumą
248 Masło z mango, imbiru i migdałów
250 Bakaliowe serca energetyczne
252 Paszteł z soczewicy i ciecierzycy
254 Ryż kurkumowy z awokado
256 Sałatka ze szpinaku i z kaszy gryczanej z gruszką i tofu
 marynowanym w kiszonkach
258 Selerybki — idealne danie bezrybne
260 Klasyczny smalec z fasoli
262 Szakszuka z falafelami
264 Zimowa zupa bakaliowo-piernikowa

PODZIĘKOWANIA

- 266 Zielone ukłony

