

ťahák prechod zo živočíšnej stravy na **vegetariánsku**

01

Ako začať

Jete všetky druhy živočíšnych produktov a zatiaľ ste nevynechali zo svojho jedálnička žiadne jedlo. Chceli by ste urobiť prvé kroky a stať sa vegetariánom. Zistite si, prečo prejsť na rastlinnú stravu a nájdite si svoje "prečo", ktoré vás bude motivovať vydržať pri nej.

02

Čo odstráňte ako prvé

Vynechajte tie mäsové a rybie výrobky, ktoré nemáte radi alebo vám nebudú chýbať. Spracované mäso je pre vaše zdravie najhoršie, takže sa ho zbavte medzi prvými. Vytvorte si plán a rozhodnite sa, ako rýchlo chcete postupovať. Dajte si záväzok, že budete pravidelne zo svojho jedálnička odstraňovať živočíšne potraviny.

03

Nájdite náhrady

Nahradiť mäso alebo rybu na svojom tanieri strukovinami, fazulou, cícerom, tofu alebo tempehom a zeleninou podľa toho, čo máte radi. Vyskúšajte aj rôzne mäsové náhrady dostupné v potravinách. Neobmedzujte sa, ale nahrádzajte živočíšne potraviny rastlinnými.

04

Čo vyhodte

Skontroluj svoju kuchyňu a vyber všetky mäsové výrobky, klobásy, mäsové konzervy, rybie výrobky. Tieto výrobky môžeš darovať a sľúbiť si, že si ich už nekúpiš. Pre zjednodušenie si kupuj produkty, ktoré sú celé potraviny bez potreby spomenutia zloženia.

05

Čo vyskúšajte nabudúce

Vyskúšajte recepty ako beluga burger, dhal z červenej šošovice, cícerové energy balls, pečenú zeleninu, chrumkavé tofu (s rôznymi príchuťami, ako je napríklad údené), hríbové cestoviny, rizoto a iné

ťahák prechod z vegetariánskej stravy na vegánsku

01

Ako začať

Keď už sa cítite sebaisto aj pri vylúčení mäsa a rýb, bude pre vás ľahšie urobiť ďalší krok. Čítajte o dôvodoch stať sa vegánom a zistíte si niečo o mliečnych výrobkoch a vajciach. Opäť si nájdite svoje dôvody, prečo chcete tieto produkty vylúčiť zo stravy.

02

Čo odstráňte ako prvé

Odstráňte mliečne výrobky alebo vajcia, ktoré vám nebudú veľmi chýbať. Môžete prejsť z kravského mlieka na mandľové mlieko, zatiaľ čo si ponecháte syry a vajcia. Vzdať sa mliečnych výrobkov je pre väčšinu ľudí najťažšie. Uvedomte si, že kravské mlieko obsahuje morfín, ktorý sa používa na vytvorenie väzby medzi matkou a teliatom. Bohužiaľ, sušené mlieko je vo väčšine spracovaných potravín. Preto je jednoduchšie najskôr odstrániť mliečne výrobky a vajcia a až potom skúmať presné zloženie.

03

Nájdite náhrady

Vyskúšajte vegánske alternatívy, napríklad zmrzlinu alebo vegánsky syr a pri pečení nahraďte vajcia lanovými semenkami alebo jablčným pyrém. Miesto mlieka používajte ovsené alebo mandľové mlieko, na chlieb použite avokádo alebo orechové maslo namiesto masla a ak milujete praženicu, skúste si ju spraviť z tofu.

04

Čo vyhodte

Z kuchyne vyberte kravské mlieko, vajcia a mliečne výrobky, ako aj potraviny obsahujúce nasledujúce zložky: kazeín, laktóza alebo srvátka, maslo alebo ghí, peľ, včelí vosk, med, vajcia, bielky, žĺtky v sušienkach alebo koláčoch, mliečny prášok v omáčkach a pečive

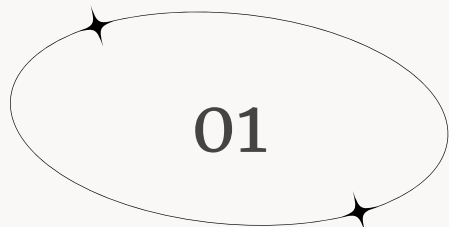
05

Čo vyskúšajte nabudúce

Pripravte si lahodnú surovú vegánsku čokoládovú penu, syr z kešu, naučte sa používať lahôdkové droždie a pripravte si domácu banánovú zmrzlinu, muffiny, jedlá s tofu, kokosové kari, vegánske makaróny, pizzu s vegan syrom, granolu s kokosovým jogurtom, vegánsku majonézu, pečenú zeleninu, guacamole alebo hummus.

ťahák

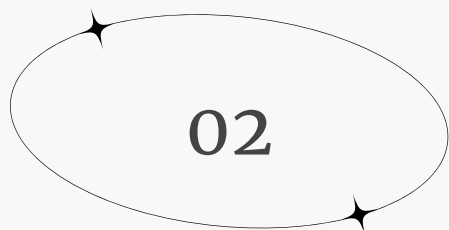
prechod z mäsitej stravy na vegánsku



01

Ako začať

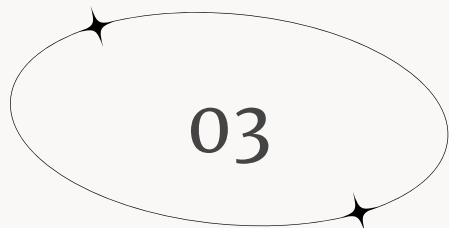
Jete všetky druhy živočíšnych produktov a zatiaľ ste nevyhlúčili žiadne potraviny zo svojho jedálnička, ale teraz chcete prejsť na úplne rastlinnú vegánsku stravu. Prečítajte si, prečo sa stať vegánom a nájdite si svoje "prečo", ktoré vás podrží na vašej ceste. Jasne si stanovte dôvody, prečo chcete urobiť túto zmenu.



02

Čo odstráňte ako prvé

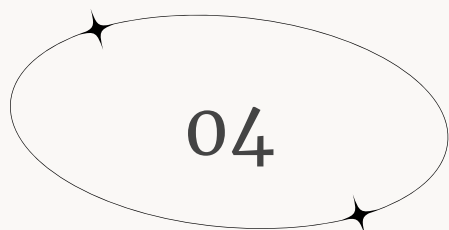
Odstráňte tie živočíšne produkty, ktoré vám nebudú veľmi chýbať, ako ryby, kravské mlieko alebo klobásky. Vzdať sa mliečnych výrobkov je pre väčšinu ľudí najťažšie. Uvedomte si, že kravské mlieko obsahuje morfín, ktorý sa používa na vytvorenie väzby medzi kravou a teliatom. Zaviazte sa, každý týždeň odstrániť nejakú potravinu s obsahom sušeného mlieka.



03

Nájdite náhrady

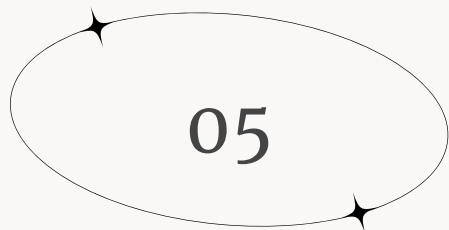
Nahrádzajte mäso alebo ryby fazulou, strukovinami, tofu a zeleninou, podľa toho, čo ste zvyknutí jesť. Môžete tiež vyskúšať rôzne alternatívy mäsových náhrad, ktoré nájdete v potravinách. Existuje tiež množstvo vegánskych alternatív mliečnych výrobkov a vajec, ako napr. zmrzlina alebo vegánsky syr. Nahradte vajcia pri pečení použitím lanových semienok alebo jablečného pyré.



04

Čo vyhodte

Z kuchyne vyberte kravské mlieko, vajcia a mliečne výrobky, ako aj potraviny obsahujúce nasledujúce zložky: kazeín, laktóza alebo srvátka, maslo alebo ghí, peľ, včelí vosk, med, vajcia, bielky, žĺtky v sušienkach alebo koláčoch, mliečny prášok v omáčkach a pečive. Slúžte si, že tieto produkty už nebudete kupovať.



05

Čo vyskúšajte nabudúce

Pripravte si lahodnú surovú vegánsku čokoládovú penu, syr z kešu, naučte sa používať lahôdkové droždie a pripravte si domácu banánovú zmrzlinu, muffiny, jedlá s tofu, kokosové kari, vegánske makaróny, pizzu s vegan syrom, granolu s kokosovým jogurtom, vegánsku majonézu, pečenú zeleninu, guacamole alebo hummus.