

## Co jeść?

Dieta wegańska opiera się na pięciu grupach pokarmowych pełnych ziarnach zbóż (brązowy ryż, razowy makaron, ciemny chleb, kasze), owocach, warzywach, roślinach strączkowych, orzechach.

Orzechy, zboża i rośliny strączkowe to doskonałe źródło białka. Różnorodna dieta roślinna uwzględniająca wszystkie powyższe produkty dostarcza pełen profil aminokwasów, czyli wysokowartościowe białko. Nie musisz bać się o niedobory białka. Jeżeli jesteś osobą aktywną fizycznie zwiększ podaż kalorii włączając do diety np. owoce suszone. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 znajdziesz

w mielonym siemieniu lnianym czy oleju lnianym. Tańsze i zdrowsze od ryby, bo bez dodatku rtęci i ołowiu. Wapń znajdziesz w zielonych warzywach (brokuły, brukselka, jarmuż itd.), migdałach, pestkach słonecznika i mielonych ziarnach sezamu i maku. Żelazo uzyskasz z roślin strączkowych, szczypiorku, pietruszki, rodzynek, a także pełnoziarnistego chleba. Witamina C zawarta w wielu owocach i warzywach, znacznie polepsza wchłanianie żelaza.

W internecie znajdziesz mnóstwo przepisów na zdrowe i sycące potrawy wegańskie. Zajrzyj do największej internetowej wege książki kucharskiej – [puszka.pl](http://puszka.pl)

### Przykładowy jadłospis dla biegaczy:

**Śniadanie:** Musli / Owsianka z suszonymi owocami/pestkami/orzechami i bananem

**Drugie śniadanie:** Ciastka owsiane

**Obiad:** Zupa pomidorowa z brązowym ryżem lub razowym makaronem + kotlety z ciecierzycy + surówka z kapusty pekińskiej

**Kolacja:** Kukurydza gotowana + twarożek z migdałów i ogórka kwaszonego

### Przykładowy jadłospis dla osób trenujących siłowo:

**1 śniadanie:** owsianka z bananem, rodzynekami, posypana sezamem

**2 śniadanie:** pełnoziarnisty chleb posmarowany masłem orzechowym (min. 90% orzechów) i dżem (co najmniej niskosłodzonym, najlepiej bezcukrowym), posypany makiem

**posiłek przed treningowy:** spaghetti: makaron z pszenicy durum, sos pomidorowy (np. Pudliszki), polane oliwą z oliwek

**posiłek po treningowy:** banan, daktyle, białko sojowe lub ryżowe w postaci shake'a

**obiad:** soczewica/kasza gryczana/fasola z ryżem brązowym z brokułem i oliwkami, polana sosem pomidorowym

**kolacja:** kanapki z humusem (pasta z ciecierzycy, zmielonym sezamem, oliwą) albo paprykarzem warzywnym

W ciągu dnia można podjadać owoce (jabłko, gruszki, winogrona, wiśnie, pomarańcze, mango), orzechy (laskowe, włoskie, migdały), warzywa (marchewki). Do picia herbata zielona albo czarna.

**Raz dziennie suplement wit B12 np. Naturrell, w zimę suplement wit D, np. Devikap**

# WEGE TARIANIZM w sporcie

*Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęstwa, dzieciństwa, dojrzewania, oraz dla sportowców.*

**Amerkański Komitet Olimpijski**

Nie ważne czy uprawiasz sztuki walki, sporty siłowe czy bierzesz udział w maratonach. Nie potrzebujesz mięsa ani żadnych innych produktów pochodzenia zwierzęcego do rozwoju siły i wytrzymałości swojego organizmu. Weganizm stanowi doskonałą alternatywę wobec tradycyjnej diety bogatej w cholesterol, tłuszcze zwierzęce i węglowodany proste pełne pustych kalorii. Przechodząc na weganizm wybierasz dietę w stu procentach roślinną. Bez mięsa, mleka, jaj i nabiału.

Czy taka dieta rzeczywiście sprawdza się w wypadku osób aktywnych fizycznie? Zdecydowanie tak! Odpowiednio zbilansowana pozwala rywalizować zawodnikom na światowym poziomie!

*Diety wegetariańskie są adekwatne do potrzeb organizmu osób uprawiających sport, jeśli są odpowiednio zaplanowane. Niezależnie od tego czy mówimy o rekreacji czy o uprawianiu sportu na najwyższym, światowym poziomie, bycie wegetarianinem w żaden sposób nie zmniejsza naturalnego talentu i nie wpływa negatywnie na osiągnięcia sportowe. Już w starożytnej Grecji zawodnicy olimpiad byli wegetarianami, manifestując przy tym niesamowite umiejętności w profesjonalnym współzawodnictwie.*

**Amerkańskie Stowarzyszenie Dietetyczne**

## Dlaczego WEGANIZM?

- 1. Dla zwierząt** - według raportów FAO co roku dla potrzeb konsumpcyjnych zabijanych jest ponad 56 mld zwierząt.
- 2. Dla zdrowia** - dieta roślinna to najlepsza ochrona przed postępującą epidemią chorób cywilizacyjnych.
- 3. Dla środowiska** - masowe fermy hodowlane wytwarzają więcej gazów cieplarnianych niż transport samochodowy, lotniczy i morski razem wzięte.



brooks-running.pl  
vegerunners.pl  
veganworkout.org.pl  
Cafe Kwadrat  
Woźna 18, Poznań

## Robert Cheeke

– kulturysta, zwycięzca INBA Northwestern USA Natural Bodybuilding Overall Novice Championships (2005), Natural Bodybuilding World Championships (2006), Northwestern USA Natural Bodybuilding Championships (2009). Założyciel portalu [veganbodybuilding.com](http://veganbodybuilding.com).

*Gdybym miał wskazać to co podoba mi się w tym wszystkim najbardziej to fakt, że dzięki swojej postawie jestem w stanie ocalić życie innym istotom, a także mam pozytywny wpływ na środowisko i naszą planetę.*



## Patrik Baboumian

171 cm wzrostu i 125 kilo wagi, pół metra obwodu bicepsa, zwycięzca krajowych zawodów Strongman w otwartej dywizji, najsilniejszy człowiek w Niemczech w roku 2011! Wyciska 215kg, bierze w przysiadzie 310kg, a martwym ciągu 360kg. Posiada rekord świata w podnoszeniu bali w kategorii do 105kg – 162.5kg. Wegetarianin od 2005 roku, weganin od 2011.

*Jest totalną bzdurą stereotyp, jakoby mięso było niezbędne do dobrych osiągnięć, czy w ogóle do dobrego samopoczucia.*



## Mike Mahler

– uznany instruktor sportów siłowych, autor bestsellerowych wydawnictw DVD i dziesiątek artykułów (min. w Ironman Magazine czy Hardcore Muscle Magazine). Trenował Franka Shamrocka. Jest weganinem od 15 lat, wegetarianinem od 22 lat. Bez problemu jedną ręką wyciska nad głowę odważnik kulowy 56 kg.

*Moje zdrowie i siła są najlepszym przykładem tego, że dieta wegańska działa. Przyjaciele (...) przechodzą na weganizm, widząc moje świetne samopoczucie.*



## Dave Scott

– triathlonista, w latach 80 zwyciężył 6 razy w Hawajskim Ironmanie i dokonał tego na diecie wegańskiej, inspirując tym innych sportowców. Hawajski Ironman jest to coś w rodzaju mistrzostw świata triathlonu. Scott tworzył historię tego sportu, został wpisany do amerykańskiej hali sławy triathlonu.



## Scott Jurek

– ultramaratończyk, siedmiokrotny zwycięzca biegu Western States na dystansie 161 km oraz zwycięzca Ultramarathon Badwater na dystansie 217 km, prowadzącego z Amerykańskiej Doliny Śmierci do Mount Whitney, gdzie biegnie się nieprzerwanie całą dobę. Jurek od 13 lat jest weganinem. Jak wielokrotnie podkreśla, zaczął odnosić największe sukcesy sportowe niedługo po przejściu na dietę roślinną. Ta legenda maratonu jest autorytetem dla biegaczy na całym świecie ze względu na wyniki sportowe i dla wielu ludzi za wyznawany światopogląd.

*Zauważyłem, że czas regeneracji mojego organizmu zdecydowanie się skrócił, poziom energii jest wyższy, a także o wiele mniej choruję. Czuję się świetnie, i chciałbym zaznaczyć, że spożywam duże ilości kalorii i nie uważam, aby moja dieta miała jakiegokolwiek ograniczenia i restrykcje. Weganizm otworzył mi przesłonę na nowe wielkie królestwo wysoko-jakościowej żywności.*



## Brendan Brazier

– jest profesjonalnym triathlonistą, który zajmował czołowe miejsca w tej dyscyplinie na różnych dystansach (od olimpijskiego do Ironmana). Ponadto wygrał dwa razy kanadyjski ultramaraton na 50 km. Jest weganinem i autorem bestsellera 'Thrive', mówiącego o odżywianiu i treningu. Brendan często prowadzi także wykłady i szkolenia dotyczące odżywiania w sporcie. Założył firmę 'Vega', która produkuje naturalne suplementy dla sportowców.

## Juliana Sproles

– zwyciężczyni World Toughest Mudder, 24 godzinnego biegu w błocie, po torze przeszkód długości 16km przygotowanym przez Brytyjskie Siły Specjalne, częściowo przy ujemnych temperaturach. Uznawane jest to za jedno z najtrudniejszych wyzwań na świecie. 150 tysięcy ludzi brało udział w eliminacjach Tough Mudder, z których 800 zakwalifikowało się do finału. Tylko 50 osób go ukończyło. Juliana go wygrała, ma 42 lata, jest weganą.

