

- ✓ Tofu (100 g)
- ✓ Bazylia świeża 10 g
- ✓ Płatki drożdżowe 2 g

Makaron ugotować. Pieczarki obrać i pokroić w plastry, włożyć do nasmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego, dodać do niego również pokrojone w kostkę cukinię i tofu oraz przekrojone na pół pomidorki. Posypać oregano, tymiankiem lub innymi ziołami. Piec w piekarniku. Kiedy warzywa będą gotowe, wymieszać je z makaronem, posypać płatkami drożdżowymi i świeżą bazylią.

Bilansowanie diety dla odchudzających się

Wiele osób przechodzi na dietę wegańską z zamiarem schudnięcia, gdyż z dużych badań wiemy, że weganie mają najniższą masę ciała. Jednak dieta roślinna, choć zazwyczaj zawiera mniej tłuszczu i więcej błonnika w porównaniu z dietą tradycyjną, nie zagwarantuje szczupłej sylwetki osobom odżywiającym się produktami przetworzonymi. Wszystko zależy od nawyków osoby będącej na tej diecie. Może być ona prowadzona w błędny sposób i ostatecznie, zamiast schudnąć, niektórym zdarza się przytyć.

Jednak odpowiednio zbilansowana pod kątem zawartości kalorii, białka, tłuszczu i z dużą ilością błonnika jest w stanie przynieść bardzo dobre efekty w odchudzaniu u osób z nadwagą i otyłością. Dwie metaanalizy badań interwencyjnych wykazały, że przejście na dietę wegetariańską wiąże się z większym obniżeniem masy ciała w porównaniu z grupami kontrolnymi. Łączy się to też z poprawą stanu zdrowia, szczególnie parametrów lipidowych, oraz z glikemią. Niskotłuszczowa dieta roślinna uwrażliwia tkanki na insulinę, co jednocześnie związane jest z utratą masy ciała.

W poprzednich rozdziałach przeczytałeś już praktycznie o wszystkim, co dotyczy bilansowania diety wegańskiej. Jeżeli próbujesz schudnąć i wciąż się zastanawiasz, co jeszcze możesz zrobić oprócz poprawy zbilansowania swoich posiłków, rozważ poniższe propozycje:

1. Wybierz sobie rację pokarmową na podstawie planu, który jest umieszczony w pierwszym podrozdziale tego rozdziału.

2. Zaplanuj, ile jakich produktów będziesz spożywać w ciągu dnia, i staraj się tego trzymać. Przykładowo, jeżeli przewidujesz 6 porcji produktów zbożowych, staraj się nie jeść ich więcej. Możesz powiesić swój plan w kuchni, na lodówce czy w innym, widocznym miejscu, aby pamiętać o diecie.
3. Jeżeli twój dotychczasowy plan żywieniowy był niezbyt dobry, postaraj się wprowadzić pewne modyfikacje, o których zaraz przeczytasz (a na końcu tego podrozdziału znajdziesz kilka przepisów ułatwiających odchudzanie).
4. Jeżeli masz nadwagę, zmniejsz kaloryczność diety, jednak nie poniżej 1600 kcal (szczególnie jeżeli jesteś aktywny fizycznie).
5. Staraj się jeść regularnie, o tych samych porach. Dzięki temu przyzwyczaisz organizm i nie będziesz doświadczać nagłego napadu głodu. Jednocześnie będziesz mógł przygotować się na to, ile posiłków zabrać ze sobą, wychodząc z domu do pracy, na uczelnię itp.
6. Staraj się jeść powoli i dokładnie przeżuwać.
7. Pamiętaj również, aby połowę twojego talerza zajęły warzywa, dzięki czemu zjesz mniej kalorii, a jednocześnie posiłek będzie bardzo odżywczy.
8. Pamiętaj, że im więcej warzyw zielonych zjesz w ciągu dnia, tym lepiej. Mają one niewielką kaloryczność i jednocześnie dużo wartości odżywczych. Przyrządzając sobie takie posiłki, jak tofucznicza, leczko, gulasze itp., dodawaj do nich warzywa zielone. Tofucznicza to popularna potrawa zastępująca jajecznicę. Przyrządza się ją bardzo podobnie, jednak zamiast wbicia jajek na patelnię dodaje się rozgniecione widelcem tofu. Można dosypać troszkę kurkumy i czarnej soli, aby danie bardziej imitowało jajecznicę. Czarna sól dodatkowo ma jajeczny zapach ze względu na zawartość siarki.
9. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.
10. Staraj się jeść nasiona strączkowe, zamiast wędlin czy parówek sojowych, gdyż te drugie są mało odżywcze i zawierają więcej sodu, który zatrzymuje wodę w organizmie.
11. Staraj się jeść posiłki przygotowywane w domu lub wybieraj miejsca, gdzie kuchnia jest naprawdę zdrowa. Być może zaskoczy cię fakt, że nie wszystkie wege-restauracje serwują zdrowe posiłki. Zwróć uwagę, jakie dania są w nich proponowane. Jeżeli to smażony ryż, warzywa przygotowywane w głębokim tłuszczu lub burgery wegańskie na bazie warzyw, ale smażone i włożone w białą bułkę, to nie są zdrowe potrawy. Samo wyeliminowanie mięsa z posiłków nie wystarczy, jeżeli w jadłospisie wciąż będzie dużo

smażonych i tłustych dań. Jedząc je, możesz mieć większy problem z utrzymaniem właściwej masy ciała.

12. Wybieraj zdrowe tłuszcze. Pamiętaj jednak, że nawet od nich można przytyć, jeżeli będzie ich w jadłospisie zbyt dużo. Trzymaj się więc ilości, które wyliczyłeś sobie w planie żywieniowym.

13. Staraj się nie smażyć; możesz dusić w wodzie, gotować w parowarze lub piec. Wiele dań, które zazwyczaj się smaży, można zamienić na duszone, bez straty smaku. Robi się to w bardzo prosty sposób. Wystarczy posiekaną cebulkę wrzucić na patelnię, na której zamiast oleju znajduje się woda. Następnie dusić do miękkości, po czym dodać pozostałe składniki dania (np. pokrojone warzywa, fasolę lub tofu). Dzięki wodzie danie jest lżejsze, mniej kaloryczne i zdrowsze w porównaniu z tym smażonym na oleju.

14. Sprawdź, czy nie jesz w ciągu dnia za dużo olejów. Pamiętaj, że zarówno oleje, jak i orzechy zawierają tłuszcz. Orzechy poza tłuszczem mają jeszcze inne składniki, jak białko, witaminy i składniki mineralne. Oleje to tylko tłuszcz, więc możesz zmniejszyć ich spożycie do minimum lub wyeliminować, zastępując owocem awokado, orzechami, pestkami.

15. Problemem mogą być dressingi, skoro zalecane jest spożycie zielonych warzyw. Jedzone na sucho na pewno są mniej smaczne. Na szczęście dressingi do sałatek można robić bez dodatku olejów, wystarczy połączyć ze sobą ocet balsamiczny (lub np. jabłkowy), musztardę i odrobinę czegoś słodkiego (np. syropu klonowego czy ksylitolu). Przykładowo: 3 łyżki octu, 2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka syropu. Do tego ulubione przyprawy. Gotowe mieszanki ziół sałatkowych można kupić w supermarkecie. Należy jednak uważnie przeczytać ich skład, czy nie mają niepotrzebnych dodatków, np. maltodekstryny lub cukru. Zestawy ziół można zrobić również samodzielnie, przechowywać w słoiczku i dosypywać do swoich sałatek. Poniżej przedstawiam dwa przykładowe zestawy:

- wariant I: papryka suszona, oregano, tymianek, bazylia, cząber, natka pietruszki, majeranek, koperek, suszone pomidory,
- wariant II: sól, pieprz, czosnek, gorczyca, pietruszka nać suszona, zioła prowansalskie (bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, nać pietruszki, cząber).

Do dressingów można również dodać inulinę w proszku (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością i przez Internet). Naturalnie występuje ona w tkankach i bulwach niektórych roślin (m.in. w cykorii, topinamburze, mniszku pospolitym, cebuli

i czosnku). Najczęściej jednak jest pozyskiwana z cykorii. Sproszkowana inulina świetnie nadaje się do zagęszczania sosów, dodaje słodczy i jest pożywką dla bakterii probiotycznych w naszych jelitach.

16. Pamiętaj, żeby do warzyw i sałatek dodawać tłuszcze (awokado lub orzechy, jeżeli rezygnujesz z olejów), gdyż witaminy rozpuszczalne w tłuszczach potrzebują tego składnika do właściwego wchłaniania.

17. Zwróć uwagę na białko, czy spożywasz dostateczną ilość strączków na dzień (szersze informacje na ten temat – patrz rozdz. 2). Jeżeli nie, prawdopodobnie jesz więcej węglowodanów lub tłuszczów, aby wyrównać kaloryczność diety. Staraj się zwracać na to uwagę, gdyż zbyt mało strączków może również zmniejszać efekt sytości po posiłku.

18. Przy wyborze węglowodanów pamiętaj, aby sięgać po produkty pełnoziarniste, nieprzetworzone płatki, makarony i kasze. Nie każde pieczywo ciemne jest razowe. Staraj się wybierać chleb na zakwasie lub graham. Unikaj słodzonych granoli i wszelkich słodzonych płatków.

19. Zwróć uwagę na to, co pijesz w ciągu dnia. Wybieraj wodę. Soki najlepiej wyciskane, a w zamian umieść w jadłospisie całe owoce. Zawierają błonnik, który sprawia, że glukoza uwalnia się wolniej. Soki wyciskane są go pozbawione, przez to wyrzut glukozy jest szybki i może to mieć niedobry wpływ na twój stan zdrowia oraz napady głodu.

20. Prowadź dzienniczek żywieniowy. Z początku może to się wydawać bezużyteczne, bo przecież wiesz, co jesz każdego dnia. Jednak, kiedy zaczniesz zapisywać swoje posiłki i ilość spożywanych produktów, zdziwisz się jak twój jadłospis wygląda w rzeczywistości.

21. Bądź aktywny fizycznie. Nie musisz od razu biegać czy zapisywać się na siłownię, jednak staraj się ruszać. Wybierz taką aktywność, która sprawi ci przyjemność. Może to być spacer z psem, jazda na rowerze lub joga.

22. Opieraj swój jadłospis w głównej mierze na produktach o niskim indeksie glikemicznym. Produkty te znajdziesz w rozdz. „Makroskładniki a dieta wegańska”.

23. Kiedy masz ochotę na słodczy, wybieraj te mniej kaloryczne, jednak zdrowe. W diecie wegańskiej jest bardzo dużo „zdrowych słodczy”. W większości wegańskich restauracji mamy do wyboru mnóstwo ciast na bazie orzechów i suszonych owoców. Są one jednak bardzo kaloryczne i nie będą dobrym wyborem dla osób odchudzających się.

Poniżej przedstawiam kilka pomysłów na zdrowe i jednocześnie niskokaloryczne posiłki (w tym słodkości).

Ciasto czekoladowe z fasoli (bez pieczenia)

- ✓ Fasola czarna, produkt gotowany 160 g
- ✓ Rodzynki, suszone 50 g
- ✓ Wiórki kokosowe 20 łyżeczki (60 g)
- ✓ Kakao 16%, proszek 10 g
- ✓ Cytryna, sok 10 g
- ✓ Napój sojowy wzbogacony w wapń 20 g
- ✓ Opcjonalnie aromat waniliowy lub migdałowy

Przygotowanie: wszystko zmiksować, włożyć do formy i schłodzić. Po kilku godzinach ciasto jest gotowe.

Truskawki w czekoladzie

- ✓ Truskawki 100 g
- ✓ Czekolada gorzka 20 g

Czekoladę rozpuścić, połączyć z truskawkami i poczekać chwilę, aż zastygnie.

Koktajl z jarmużem, bananem i selerem

- ✓ Banan 200 g
- ✓ Jarmuż 25 g
- ✓ Seler naciowy 2 szt. (80 g)
- ✓ Jabłko 160 g
- ✓ Daktyle medjool 8 g
- ✓ Woda 250 g
- ✓ Limonka surowa 20 g

Zmiksować składniki koktajlu w blenderze kielichowym.

Jabłka z cynamonem

- ✓ Jabłka pokrojone na kawałki
- ✓ Cynamon w proszku

Jabłka posypać cynamonem.

Koktajl ze szpinakiem i masłem migdałowym

- ✓ Banan 170 g
- ✓ Szpinak 25 g
- ✓ Masło migdałowe 1 łyżka (20 g)
- ✓ Pomarańcza 150 g

Zmiksować składniki koktajlu w blenderze kielichowym.

Serniczek z soczewicą

- ✓ Kasza jagłana 60 g
- ✓ Soczewica czerwona, nasiona suche 30 g
- ✓ Wiórki kokosowe 30 g
- ✓ Rodzynki, suszone – 100 g namoczonych w wodzie rodzynek ($\frac{2}{3}$ z całości wykorzystamy do ciasta, $\frac{1}{3}$ na spód)
- ✓ Migdały prażone 70 g
- ✓ Sok cytrynowy 10–15 g
- ✓ Opcjonalnie aromat śmietankowy

Kaszę jagłąną ugotować w wodzie łącznie z wiórkami kokosowymi (2,5 porcji wody na 1 porcję kaszy). Soczewicę gotować osobno (możemy ugotować więcej i wykorzystać ją do zrobienia pasty kanapkowej). W tym czasie zmiksować rodzynki, mielimy migdały (nie na proszek, niech będą chrupiące), zmieszać $\frac{1}{3}$ zmiksowanych rodzynek z migdałami. Wyłożyć do foremki na spód i schłodzić w zamrażarce. Kiedy kasza i soczewica są gotowe, zmiksować razem na gładko. Dodać resztę namoczonych rodzynek, zmiksować razem. Dolać sok z cytryny do smaku. Masę wyłożyć na spód migdałowy, ciasto włożyć do lodówki. Najlepsze jest następnego dnia.

Naleśniki gryczane z duszonymi gruszkami

(na trzy naleśniki):

- ✓ Kasza gryczana $\frac{1}{3}$ szklanki (54 g)
- ✓ Napój sojowy wzbogacony w wapń $\frac{1}{3}$ szklanki (72 g)
- ✓ Gruszka 1 szt. (220 g)
- ✓ Szczypta soli, cynamon