

Průvodce (začínajícího) vegetariána nabízí zdravou a ekologickou variantu ke standardní stravě. Jedná se o praktický návod, o který se můžete opřít při výběru potravin a plánování stravy, která přispívá k optimálnímu zdraví. V tomto aktualizovaném vydání najdete nejnovější poznatky a informace o bílkovinách, vápníku, železe, nebezpečných tucích, vitamínech (včetně informací o vitamínu B₁₂), zdravých fytochemikáliích, a zároveň se naučíte jak přijímat dostatek živin z vyvážené vegetariánské stravy.

Dovíte se více o zelenině a ovoci, obilovinách, luštěninách, semenech a ořešcích.

Při sestavování a plánování stravy vám bude pomáhat vegetariánská pyramida.



Vesanto Melinová, registrovaná dietoložka, celosvětově uznávaná odbornice na vegetariánskou a veganskou výživu, spoluautorka "Stanoviska k vegetariánské výživě", které vydala Americká dietetická asociace spolu s Kanadskými dietology. Její webové stránky jsou www.nutrispeak.com.

Brenda Davisová, registrovaná dietoložka, mezinárodně uznávaná přednášející, v současnosti se podílí na výzkumu cukrovky v Majuru, hlavním městě Marshallových ostrovů. Spoluautorka dalších šesti knih. Její webové stránky jsou www.brendadavisrd.com. Autorky společně napsaly knihu s názvem "Průvodce (začínajícího) vegana".



Vegetariánský způsob života prospívá lidskému zdraví, šetří životní prostředí a chrání zvířata, spoluobyvatele naší planety. V České Republice zatím není tato pravda v širším měřítku akceptována, především z nedostatku kvalitních a vyčerpávajících informací o vegetariánské výživě. Je skvělé, že máme tuto knihu od zkušených autorek, mezinárodně uznávaných dietoložek Vesanto Melinové a Brendy Davisové, k dispozici také v českém jazyce. Výstižným způsobem jsou v ní shrnuty všechny dosavadní odborné poznatky o vegetariánské výživě. Kniha je určena začínajícím vegetariánům, aby zvládli zdravý přechod k vegetariánské stravě, dlouholetým vegetariánům, aby mohli doladit svoji stravu, a také odborníkům na výživu, aby prohloubili své znalosti a byli schopni o vegetariánské stravě správně informovat. Velkým kladem této publikace je výborné skloubení teoretických informací a praktických návodů.

MUDr. Zbyněk Luňáček

Některá období v životě člověka (těhotenství, kojení, seniorský věk nebo péče o malé děti či dospívající) vyžadují více pozornosti a kladou větší důraz na zdravou stravu a dostatečný příjem živin. Tato kniha přináší informace, které potřebujete, abyste zvládli uspokojit vysoké nároky na výživu.

Naučíte se, jak je možné úspěšně zhubnout a udržet si zdravou tělesnou hmotnost.

"Vegetariánská diplomacie" vám zvýší sebevědomí a vy tak zvládnete každou situaci, kde bude jídlo středem dění.

Vyzkoušejte 50 nových velmi chutných receptů, včetně receptů od renomovaných šéfkuchařů Josepha Foresta, Rona Pickarského, Joanne Stepaniakové a Yvese Potvina.

Průvodce (začínajícího) vegetariána má cenu zlata. Tento úžasný zdroj informací o vegetariánské výživě je zřetelně rozčleněn a zodpovídá téměř všechny otázky, které byste si mohli klást v každé etapě svého života."

John Robbins, autor knih Revoluce v potravě a Strava pro Novou Ameriku a zakladatel EarthSafe International

Průvodce (začínajícího) vegetariána je největší automapou ke zdravému životu. Přečtení této knihy může být nejdůležitější věcí, kterou uděláte pro sebe a budoucí generace."

Howard F. Lyman, autor knihy Šílený kovboj



Průvodce vegetariána

(začínajícího)



Vesanto Melinová & Brenda Davisová

Kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou
pro různé věkové skupiny • prevence onemocnění • recepty