

Matt Frazier | Robert Cheeke

DIETA ROŚLINNA dla SPORTOWCÓW



Kompletny plan
zbilansowanej diety,
dzięki której
zwiększysz wydolność,
wzmocnisz ciało
i łatwiej zregenerujesz się
po treningu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA
ROŚLINNA
dla SPORTOWCÓW

Matt Frazier | Robert Cheeke
z Rachel Holtzman

DIETA ROŚLINNA dla SPORTOWCÓW



Kompletny plan zbilansowanej diety,
dzięki której zwiększysz wydolność, wzmocnisz ciało
i łatwiej zregenerujesz się po treningu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-385-4

Tytuł oryginału: *The Plant-Based Athlete: A Game-Changing Approach to Peak Performance*

Copyright © 2021 by Matt Frazier and Robert Cheeke. All Rights Reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Całe pokolenia sportowców stosowały ćwiczenia w połączeniu z dietami bogatymi w białko zwierzęce, by stać się większymi, silniejszymi i szybszymi – wszystko w imię zdobycia przewagi nad konkurentami. Wielu z nich nie zdawało sobie sprawy, że ich starania zmierzające do osiągnięcia krótkotrwałego sukcesu atletycznego często skutkowały długoterminowym bólem wynikającym z choroby przewlekłej. Ta książka dowodzi, że współcześni sportowcy – od największych gwiazd po weekendowych wojowników – rozumieją, że mogą osiągnąć krótkoterminowe cele bez poświęcania swojego długoterminowego zdrowia. Zastąpienie diety bogatej w białko zwierzęce dietą roślinną nie tylko chroni serce, pomaga walczyć z rakiem, pokonać cukrzycę i powstrzymać udary, ale redukuje także zapalenia, skraca czas regeneracji i może podsyćcić w sportowcu pragnienie zwycięstwa.

— **Dr Columbus Batiste**, kardiolog interwencyjny

SPIS TREŚCI

Przedmowa Michaela Gregera, lekarza medycyny / 11

1. Jak zostać sportowcem na diecie roślinnej / 15
2. Zrozumieć potęgę jedzenia: makroelementy, mikroelementy i gęstość kaloryczna / 27
3. Musimy porozmawiać o białku / 49
4. Węglowodany: idealne paliwo dla organizmu / 81
5. Tłuszcz to nie tylko zło / 103
6. Suplementy: czy warto je stosować? / 119
7. Połączmy to wszystko w całość / 151
8. Regeneruj się lepiej, trenuj więcej / 185
9. Uwolnij wewnętrznego sportowca / 211
10. Dzień z życia sportowca na diecie roślinnej / 243
11. Przepisy 269

Podziękowania / 343

Przypisy / 347

O autorach / 351

OTO WSZYSCY STOSUJĄCY DIETĘ ROŚLINNĄ SPORTOWCY,
KTÓRYM CHCIELIBYŚMY PODZIĘKOWAĆ ZA ICH WKŁAD W TEN PROJEKT:

James Wilks, mistrz MMA

Breana Wigley, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro

Seychelle Webster, sportsmenka, mistrzyni świata

Dustin Watten, siatkarz, członek reprezentacji Stanów Zjednoczonych

Orla Walsh, krajowa mistrzyni w kolarstwie

Hulda Waage, krajowa mistrzyni w trójboju siłowym

Andreas Vojta, biegacz olimpijski

David Verburg, sprinter olimpijski

Christine Vardaros, profesjonalna kolarka

Ebiye Jeremy Udo-Udoma, piłkarz ręczny, członek reprezentacji Stanów
Zjednoczonych

Korin Sutton, mistrz kulturystyki

Nick Squires, mistrz w trójboju siłowym

Rebecca Soni, pływaczka, uczestniczka olimpiady

Mary Schneider, elitarna maratonka

John Salley, czterokrotny mistrz NBA

David Rother, profesjonalny triathlonista

Rich Roll, mistrz ultramaratonów

Jeremy Reijnders, posiadacz tytułu „Najbardziej Wysportowanego Mężczyzny”
w Holandii

Fiona Oakes, posiadaczka maratońskiego rekordu Guinnessa

James Newbury, czterokrotny zdobywca tytułu „Najbardziej Wysportowanego
Mężczyzny” w Australii

Daniel Negreanu, mistrz turniejów World Series of Poker

Julia Murray, narciarka, uczestniczka olimpiady

Sophie Mullins, krajowa mistrzyni ultrabiegów

Heather Mitts, piłkarka, uczestniczka olimpiady

Natalie Matthews, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro

Jehina Malik, kulturystka, członkini IFBB Pro

Sonya Looney, mistrzyni świata w kolarstwie górskim

Vera Levi, trenerka siły

Georges Laraque, były zawodnik NHL

Josh LaJaunie, mistrz ultrabiegów

Kätlin Kukk, krajowa mistrzyni w kolarstwie
Vivian Kong, elitarna florecistka
Laura Kline, mistrzyni świata w duathlonie
Maggie Kattan, trenerka USA Track & Field
Scott Jurek, mistrz świata w ultrabiegach
John Joseph, triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Shanda Hill, mistrzyni ultrabiegów
Kevin Hill, snowboardzista, uczestnik olimpiady
Stephen Gray, profesjonalny zawodnik freestyle footballu
Darcy Gaechter, mistrzyni świata w kajakarstwie
Yuri Foreman, mistrz świata w boksie
Sharon Fichman, profesjonalna tenisistka, zawodniczka WTA
Rip Esselstyn, posiadacz tytułu mistrza świata w pływaniu
Vanessa Espinoza, mistrzyni boksu
Meagan Duhamel, łyżwiarka figurowa, uczestniczka olimpiady
Alastair Dixon, biegacz górski
Yassine Diboun, mistrz ultrabiegów
Patrick Delorenzi, triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Harriet Davis, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro
Olessya Dadema, elitarna gimnastyczka
Catra Corbett, ultrabiegaczka
David Carter, były zawodnik NFL
Brendan Brazier, profesjonalny triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Tia Blanco, mistrzyni świata w surfingingu
Kim Best, rekordzistka świata wśród siłaczek
James Bebbington, mistrz świata w kajakarstwie
Dotsie Bausch, kolarka, uczestniczka olimpiady
Robbie Balenger, ultrawytrzymałościowiec
Cam Awesome, mistrz boksu
Ünsal Arik, mistrz świata w boksie
Austin Aires, mistrz świata we wrestlingu

PRZEDMOWA

Bycie sportowcem przy jednoczesnym stosowaniu diety roślinnej to żadna nowość. Historia obfituje w przykłady takich osób – od gladiatorów ze starożytnego Rzymu, po członków zamieszkującego północny Meksyk plemienia Tarahumara, którzy biorą udział w biegach na ponad 250 km wyłącznie dla przyjemności, napędzani przez produkty roślinne. Choć badania stojące za koncepcją sportowca stosującego dietę roślinną to również nic nowego, dziś są bardziej przekonujące niż kiedykolwiek wcześniej. Weźmy na przykład opublikowane w kwietniu 2020 roku badanie „Is a Vegan Diet Detrimental to Endurance and Muscle Strength?”. Naukowcy przez dwa lata przyglądali się dwóm grupom zdrowych, młodych, szczupłych i aktywnych fizycznie kobiet – w jednej z nich znajdowały się weganki, a w drugiej kobiety, które jadły wszystko. Poddano ocenie ich skład ciała, szacowany pułap tlenowy (VO2 max), submaksymalne próby wysiłkowe i siłę mięśni. Rezultaty wykazały, że obie grupy wypadały podobnie pod względem poziomu aktywności fizycznej, wskaźnika masy ciała, procentowej ilości tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała i siły mięśni. Wynikało z nich jednak, że weganki miały znacznie wyższy szacowany pułap tlenowy i dłuższy submaksymalny czas wytrzymałości do zmęczenia w porównaniu z kobietami wszystkożernymi. Wniosek? Dieta wegańska nie wpływa szkodliwie na wytrzymałość i siłę, a członkinie stosującej ją grupy okazały się *bardziej* wytrzymałe. Te odkrycia nie są niespodzianką dla osób, które śledzą poczynania legendarnych biegaczy stosujących dietę roślinną, takich jak Fiona Oakes, Scott Jurek i Brendan Brazier. To w końcu dowody naukowe pozwalają wyjaśnić sukces sportowy – a nie na odwrót.

Znajdziesz w tej książce wiele historii o sukcesach sportowców stosujących dietę roślinną – między innymi o złotych medalistach olimpijskich i mistrzach świata w – zdawałoby się – każdej dyscyplinie sportowej, a wszystkie z nich są niezwykle inspirujące. Najbardziej interesuje mnie jednak nauka, która stoi za sportowymi wynikami. Sporo wiemy o podstawach, choćby o tym, że rośliny mogą zaspokoić twoje zapotrzebowanie na białko; pokarmy roślinne zawierają 64 razy więcej antyoksydantów niż zwierzęce; błonnik występuje wyłącznie w pokarmach roślinnych, a cholesterol pokarmowy – tylko w zwierzęcych; rośliny mają o wiele lepszy wskaźnik gęstości substancji odżywczych na kalorię od produktów zwierzęcych. Ta historia sięga jednak znacznie głębiej. Niezależnie do tego, czy rozmawiamy o sposobie, w jaki tlenek azotu znajdujący się w warzywach liściastych może poprawić krążenie krwi, że antyoksydanty mogą pomóc w naprawie tkanki mięśniowej, rośliny mogą polepszyć spoczynkową przemianę materii, czy o tym, że unikanie białka zwierzęcego może zmniejszyć ryzyko otyłości – z literatury naukowej jasno wynika, że rośliny od lat są naszym preferowanym źródłem energii. Obecnie mogą być tym, czego potrzebujemy, by efektywnie i długo prowadzić aktywny styl życia.

Robert i Matt ucieleśniają te prawdy, podobnie jak wielu sportowców opisanych w tej książce. To, co czyni *Sportowca na diecie roślinnej* niezwykłym i odświeżająco unikatowym źródłem wiedzy, jest fakt, że książka ta czerpie nie tylko z dziesięcioleci osobistych doświadczeń i sukcesów sportowców zmagających się na światowym poziomie, ale również z badań – zarówno z tych starych jak świat, jak i nowatorskich. Warto wziąć pod uwagę rady zwarte w tej książce, ponieważ jest to klucz do wypracowania stylu życia – a nie diety – dzięki któremu poprawi się twój sportowy potencjał, a także ogólna jakość życia. Szansa na stanie się najzdrowszą, najszczęśliwszą i najbardziej wysportowaną wersją siebie może zależeć od tego, co kładziesz na talerzu. Wybieraj rozważnie i mądrze, a po drodze odkryjesz swoje najlepsze atletyczne „ja”.

— **Michael Greger**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, autor bestsellerów „New York Timesa”, *Jak nie umrzeć przedwcześnie* i *How Not to Diet* oraz założyciel NutritionFacts.org

DIETA ROŚLINNA DLA SPORTOWCÓW

JAK ZOSTAĆ SPORTOWCEM NA DIECIE ROŚLINNEJ

Za doskonałą formą wielu elitarnych sportowców na naszej planecie – największych, najsilniejszych i najszybszych ludzi na Ziemi – stoi tajna broń. Ci zawodnicy przysięgają, że to prawda i utrzymują, iż to dzięki niej pracują ciężiej, grają dłużej, poruszają się szybciej, osiągają lepsze wyniki, zapobiegają kontuzjom i szybciej się regenerują. Tej tajnej broni przypisuje się zasługi za zdobycie olimpijskich medali, mistrzostw świata, tytułów Wimbledonu i Super Bowl, a także za bicie rekordów świata. Nie chodzi jednak o najnowocześniejszy sprzęt, wyczerpujący plan treningowy, dostęp do personalnego zespołu trenerów ani nawet o DNA sportowca. Wręcz przeciwnie – to coś niedrogiego, przystępnego i dostępnego dla każdego, kto zechce to wypróbować: *dieta roślinna*. Przyjrzyjmy się zaledwie próbcie dowodów.

Kiedy latem 2019 roku **Alex Morgan** poprowadziła kobietą reprezentację Stanów Zjednoczonych do mistrzostw świata oraz błysku reflektorów, stwierdziła, że za jej siłą i wytrzymałością stoi dieta roślinna. Tego samego lata **Novak Djokovic**, który zajmuje pierwsze miejsce w rankingu najlepszych tenisistów na świecie, w niezwykłym stylu pokonał Rogera Federera i zdobył swój piąty tytuł Wimbledonu. Zapytany o swoje dokonania, Djokovic szybko oznajmił, że dieta roślinna korzystnie wpływa na jego energię, wytrzymałość i ogólną wydajność. Kiedy ikona profesjonalnego tenisa, **Venus Williams**, odkryła, że cierpi na chorobę

autoimmunologiczną, zespół Sjögrena, musiała wycofać się z US Open (a później całkowicie zrezygnować z tenisa wyczynowego) ze względu na zmęczenie i ból stawów, zdecydowała się na dietę roślinną. Już w następnym roku, po przejściu na weganizm, zdobyła tytuł na Wimbledonie i złoty medal na olimpiadzie. Jej siostrze **Serenie**, która przez lata dominowała w żeńskim tenisie, zdarzało się stosować dietę opartą wyłącznie na roślinach, a obecnie zdecydowała się na coś, co można nazwać dietą skupioną na roślinach (spożywa głównie produkty roślinne i trochę produktów pochodzenia zwierzęcego).

Kiedy gwiazda NBA, **Kyrie Irving**, został w 2017 roku przeniesiony z Cleveland do Bostonu, otrzymał szansę, by całkowicie wyjść z cienia LeBrona Jamesa. Kiedy jego nowa drużyna zaliczyła niespodziewanie powolny start, zdecydował się przejść na dietę roślinną. Celtics wygrali trzynaście kolejnych meczów, a Irving nigdy nie oglądał się za siebie i stał się liderem nowej drużyny oraz wieloletnią gwiazdą. Obecnie jest jedną z twarzy klubu Brooklyn Nets. To dla niego świeży start – może dalej odciskać swój roślinny ślad na NBA. W swoim pierwszym meczu sezonu 2019–2020, Kyrie ustanowił rekord NBA, zdobywając 50 punktów podczas debiutu w nowym klubie. Nie jest on jedyną gwiazdą NBA, która uważa, że dieta roślinna daje przewagę w rywalizacji sportowej: **Damian Lillard**, który również znajduje się w pierwszej dziesiątce najlepszych zawodników tej ligi, zdecydował się na dietę roślinną, aby schudnąć i poprawić swoją szybkość. Osiągnął oba cele, a z drugorzędnej gwiazdy stał się jednym z najlepszych zawodników w lidze. **Chris Paul, JaVale McGee, DeAndre Jordan, Wilson Chandler** i wiele innych gwiazd NBA przeszło na dietę roślinną, by poprawić formę. 2019–2020 był renesansowym sezonem dla Chrisa Paula – mówi to wiele na temat osobistych korzyści, których doświadczył po ponad roku stosowania diety roślinnej. To był jeden z jego najlepszych sezonów na dość późnym etapie kariery. Dieta roślinna zyskuje popularność również w Women's National Basketball Association (WNBA), a niektóre z najlepszych koszykarek na świecie – w tym **Diana Taurasi**, uznawana przez wielu za najznakomitszą zawodniczkę w historii – przeszła na nią w celu zyskania energii, wydajności i długowieczności. Inne gwiazdy WNBA, **Liz Cambage, Rebekkah Brunson** i **Nneka Ogwumike**, również sięgnęły po rośliny, by wynieść swoją grę na wyższy poziom.

W 2017 roku **Derrick Morgan**, grający na pozycji linebackera w Narodowej Lidze Futbolowej, zdecydował się na dietę roślinną – razem z pozostałymi członkami pierwszego składu linii defensywnej drużyny Tennessee Titans – i doprowadził swój zespół do baraży, w których znaleźli się po raz pierwszy od dziewięciu lat. Nie chcąc być gorszym, startowy skład linii ofensywnej Washington Football

Team także przyjął dietę roślinną na część sezonu 2017. Z bardziej aktualnych zdarzeń, najwartościowszy zawodnik NFL, **Cam Newton**, przeszedł na dietę roślinną dla płynących z niej korzyści sportowych. Był częścią kampanii Vegan Strong i pojawiał się w mediach mainstreamowych, rozprawiając na temat tego, jak dieta roślinna pozytywnie wpłynęła na jego regenerację po kontuzjach, co pomogło mu w powrocie na pozycję startowego rozgrywanego NFL.

Epicki powrót **Mike'a Tysona** do boksu w wieku pięćdziesięciu czterech lat to efekt dziesięciolecia stosowania diety roślinnej, dzięki której odzyskał zdrowie oraz atletyczną młodość, moc i siłę. Zwycięzcy reality show *The Ultimate Fighter* **Nate Diaz**, **Nick Diaz**, **Mac Danzig**, **James Wilks** i wielu innych, skorzystali z potęgi roślin, by poprawić wytrzymałość i regenerację w swojej wyczerpującej dyscyplinie sportowej, podobnie jak sławni mistrzowie boksu rywalizujący na poziomie krajowym i światowym – **Timothy Bradley**, **David Haye**, **Cam Awesome**, **Ünsal Arik** i **Yuri Foreman**. Zrobili to, by zyskać wytrzymałość i moc przetrwać intensywne rundy w jednym z najbardziej wymagających sportów, a także by szybciej się regenerować i nieustannie się rozwijać.

Medalistki olimpijskie, **Heather Mitts**, **Rebecca Soni**, **Meagan Duhamel** i **Dotsie Bausch** znają leczniczą i poprawiającą wydajność moc roślin. Po dzień stosują dietę roślinną i zachęcają innych, by robili to samo. Jeden z najznakomitszych olimpijczyków w historii, legenda lekkoatletyki, **Carl Lewis**, przypisuje zasługi za swoje najlepsze występy wegańskiemu stylowi życia i diecie roślinnej. Zdobył dziesięć medali olimpijskich, w tym dziewięć złotych, wytyczając drogę niesamowitym, rywalizującym na poziomie światowym atletom na diecie roślinnej, którzy podążali za jego przykładem na własnej drodze do olimpijskiej chwały.

Ikona krykieta, **Virat Kohli**, jest nie tylko jednym z najlepszych zawodników na świecie, mającym niezwykle imponujący zbiór nagród i tytułów, ale także zajmuje siódme miejsce na liście stu najsłynniejszych sportowców magazynu ESPN, trafił na listę stu najlepiej opłacanych sportowców *Forbesa* i znalazł się w zestawieniu stu najbardziej wpływowych osób według magazynu *TIME*. Przebywa w doborowym towarzystwie – wśród pierwszych dwudziestu jeden najbardziej wpływowych sportowców na świecie znajdziemy te oto powszechnie znane nazwiska: **Lionela** i **Lewisa Hamiltonów**.

Skoro mowa o **Lewisie Hamiltonie**, sześciokrotnym mistrzu świata Formuły 1 i być może najsłynniejszym kierowcy wyścigowym na świecie, to bardzo otwarcie opowiada on o swojej diecie roślinnej, podczas gdy inni czołowi

sportowcy często zachowują informacje o wegańskim stylu życia dla siebie. Lewis nie tylko korzysta z tej diety, ale również regularnie promuje taki styl życia przed ogromną grupą odbiorców, zachęcając miliony swoich fanów do przejścia na dietę roślinną – nie tylko dla zdrowia, ale także dla dobra środowiska. Ustanowił rekordy w 2019 i 2020 roku, co czyni go jednym z najbardziej konsekwentnych mistrzów w dowolnej dyscyplinie sportowej, a także jednym z najbardziej rozpoznawalnych sportowców na świecie.

No i jest jeszcze **Arnold Schwarzenegger** – nazwisko, które kojarzy się z potęgą, siłą i męskością tak bardzo, jak tylko możliwe – który przyznał, że do budowania masy mięśniowej niepotrzebne jest mięso. Sam rzeczywiście stosuje obecnie dietę, w której dominują rośliny, jednocześnie zachęcając do niej innych.

Dieta roślinna nie jest już dla sportowców tematem egzotycznym. Przyjrzyj się nagłówkom wiadomości z ostatnich lat:

USA Today: **Diety roślinne opanowują świat sportu**

CNBC: **Oto dlaczego zawodnicy NFL i inni sportowcy przechodzą na weganizm**

U.S. News & World Report: **Sportowcy mogą się rozwijać, stosując dietę roślinną**

Forbes: **Pięć powodów, dla których sportowcy przechodzą na weganizm**

New York Times: **Lewis Hamilton zmienił dietę – i od tej pory pędzi naprzód**

Coraz więcej profesjonalistów, medalistów, olimpijczyków i innych elitarnych atletów przyjmuje roślinną metodę dbania o swoją sprawność, ponieważ zdają sobie sprawę, że może ona nie tylko poprawić ich zdolności fizyczne na sposoby, o których nie śmieli nawet marzyć, ale także przedłużyć ich kariery oraz życie o całe lata. To potężny dowód na to, że *ludzki organizm nie potrzebuje mięsa, jajek ani nabiału, by mieć siłę*. Jeśli największe gwiazdy NBA mogą odnosić sukcesy podczas niezwykle intensywnych sezonów, w których trakcie odbywają się osiemdziesiąt dwa mecze, najwięksi i najlepsi zawodnicy NFL dokonują tego samego w najbardziej wymagającym spośród głównych sportów w Stanach Zjednoczonych, a profesjonalni gracze w tenisa mogą przetrwać trudne, trwające cały rok sezony, jednocześnie mierząc się z ekstremalnymi żywiołami i zmianami stref czasowych, to wyobraź sobie, czego doświadczyć może przeciętny atleta dzięki zastosowaniu zdrowej diety roślinnej. Dzieleniu się tą wiadomością

poświęciliśmy ostatnie dwadzieścia lat naszej kariery i o to właśnie chodzi w *Sportowcu na diecie roślinnej*: o nauczenie cię, jak dopasować te strategie do twojego życia i odblokować twój potencjał, a następnie o pokazanie ci, jak ci niezwykli sportowcy naprawdę jedzą, trenują i jak podchodzą do regeneracji.

Nie jest tajemnicą, że weganizm to jeden z największych trendów lifestyle'owych naszych czasów. To ma sens: niemal każdy, kto próbuje tej diety – niezależnie od tego, czy zdecyduje się zastosować do niej całkowicie, czy wybierze mniej zobowiązującą opcję – czerpie korzyści wynikające z jedzenia większej ilości produktów pochodzenia roślinnego, a nie zwierzęcego. Należą do nich między innymi: utrata nadmiaru tkanki tłuszczowej, stabilizacja poziomu cukru we krwi (a w wielu przypadkach również cofnięcie diagnozy cukrzycy), obniżenie cholesterolu, cofnięcie się choroby serca, ulga od bólu stawów oraz innych form zapalenia, a także koniec rozmaitych dolegliwości przewlekłych.

Nadszedł czas na kolejną ewolucję tego trendu: roślinny *fitness*. Nie jest to zupełnie nowa koncepcja w świecie diety roślinnej – coś o tym wiemy, ponieważ mamy łącznie trzydzieści lat doświadczenia jako wegańscy sportowcy wyczynowi. Roberta Cheeke'a uważa się za ojca chrzestnego ruchu wegańskiej kultury, jako że zajmuje się sportem i stosuje dietę wegańską od połowy lat 90. XX wieku. Matt Frazier to maratończyk, który od 2009 roku jest dominującym głosem w debacie na temat stylu życia atlety na diecie roślinnej, dzięki być może największej platformie dla tego rodzaju sportowców na świecie, No Meat Athlete (nomeatathlete.com). Obaj przez lata zapewnialiśmy – na podstawie badań, jak i doświadczenia z pierwszej ręki – że sportowcy stosujący dietę roślinną nie tylko mogą czerpać z niej odpowiednią ilość białka i ogółu wartości odżywczych, ale także odnosić sukcesy atletyczne i zdecydowanie osiągnąć swoje największe cele związane z kondycją fizyczną. Od doświadczonych zawodników po weekendowych wojowników, od zatwardziałych wegan po ciekawskich amatorów pomogliśmy tysiącom czytelników odkryć ich możliwości. Jednak do tej pory ta rozmowa nie trafiła do głównego nurtu dialogu na temat sprawności fizycznej. *Dieta roślinna dla sportowców* to zmienia.

Zaczynając tam, gdzie skończyli pionierzy

Rośliny napędzały mistrzów wielu dziedzin sportowych na długo przed nadejściem internetu, przed powstaniem książek i filmów dokumentalnych na ten

temat, zanim ogłaszanie się wegetarianinem lub weganinem stało się modne i zanim influencerzy w mediach społecznościowych zaczęli czerpać korzyści finansowe z promowania produktów lub mogli utrzymać się dzięki swojej muskularnej i wysportowanej sylwetce. Zanim dotarliśmy do tego współczesnego obrazu roślinnego świata, istnieli już sportowcy, którzy przyjęli ten styl życia i zdobywali olimpijskie medale, sprzeciwiając się jednocześnie niesprawiedliwości żywieniowej, dofinansowaniom rządowym, degradacji środowiskowej, chowom przemysłowym i okrucieństwu wobec zwierząt. Inni przekonywali po prostu, że nie potrzebują białka zwierzęcego, by móc rywalizować na najwyższym poziomie. Wielu z nich nawet dziesiątki lat temu docierało do diety roślinnej, poszukując sposobu na poprawę wydajności sportowej – i znaleźli to, czego szukali. Skoro ta metoda działała, dlaczego nie zyskała w tamtych czasach popularności? Jak mawiają, ciężko pozbyć się starych nawyków. Zmiany wymagają czasu, a pójść pod prąd nie jest łatwo, nawet jeśli warto to zrobić. Tak było jednak kiedyś, a dla współczesnego atlety jedzącego wyłącznie produkty roślinne nastaje nowy dzień. To temat, któremu przyjrzymy się na kartach tej książki.

Tacy atleci istnieli już w czasach rzymskich gladiatorów, którzy stosowali głównie dietę roślinną, jak wykazali naukowcy zajmujący się medycyną sądową po zbadaniu składu ich kości¹. Choć istnieją zapiski na temat olimpijczyków, którzy korzystali z niej na początku istnienia igrzysk, to rozkwit legendarnych atletów stosujących dietę roślinną (wegetariańską lub wegańską) w celu uzyskania korzyści sportowych, przypada na lata 70. i 80. XX wieku. Wśród nich znajdują się ikony lekkooatletyki **Edwin Moses** i **Carl Lewis**, gwiazdy kulturystyki **Bill Pearl** i **Andreas Cahling** oraz mistrzyni tenisa **Martina Navratilova**. Moses dokonał czegoś niesamowitego – zwyciężył w 122 biegach z rzędu w okresie od 1977 do 1987 roku, co jest szczególnie imponujące, zważywszy na fakt, że jego dyscypliną był bieg na 400 m przez płotki, w którym jedna pomyłka lub otarcie się kawałkiem buta o poprzeczkę płotka mogło doprowadzić do upadku i zakończyć jego perfekcyjną serię zwycięstw. Moses ustanowił cztery rekordy świata, zdobył dwa złote medale olimpijskie i dwa złote medale na mistrzostwach świata, stosując bezmięsną dietę. Ten fakt dał do myślenia każdemu, kto uważnie mu się przyglądał: jeśli jeden z najlepszych sportowców na świecie – szczególnie taki, który bierze udział w niezwykle wymagającej, dynamicznej dyscyplinie – może odnosić sukcesy na bardzo wysokim poziomie, nie spożywając przy tym mięsa, to co może osiągnąć reszta z nas?

Kiedy kariera Mosesa dobiegała końca, triumfy święciła inna gwiazda lekkoatletyki. Carl Lewis, sprinter i skoczek w dal, który dołączył do Mosesa jako zdobywca złotego medalu podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich 1984 w Los Angeles, rozpoczął podróż, by stać się jednym z najwspanialszych mistrzów olimpijskich w dziejach. Wielokrotnie wspominał, że osiągał najlepsze wyniki lekkoatletyczne w pierwszym roku po przejściu na weganizm, a obecnie wciąż opowiada się za dietą roślinną. Mniej więcej w tym samym czasie Martina Navratilova torowała sobie drogę do miana jednej z najlepszych tenisistek wszech czasów – o ile nie *najlepszej*. Jej osiągnięcia i rekordy wydają się być niezliczone. Podczas swojej kariery przez setki tygodni zajmowała pierwsze miejsce na liście najlepszych tenisistek na świecie, zarówno w kategorii pojedynczej, jak i w deblach. Warto zwrócić uwagę na długość jej kariery – grała na elitarnym poziomie, będąc dobrze po czterdziestce. W wywiadzie powiedziała kiedyś, że to głównie dzięki przejściu na dietę opartą w dużym stopniu na roślinach mogła tak długo pozostać profesjonalną tenisistką. Choć w trakcie kariery nie zdecydowała się całkowicie przejść na weganizm, to była wegetarianką, a obecnie stosuje już dietę składającą się wyłącznie z roślin.

W latach 90. XX wieku czterokrotny mistrz NBA **John Salley** uutorował wielu zawodnikom drogę do przejścia na dietę roślinną, gdy – zbliżając się do końca kariery – zaczął głośno opowiadać się za płynącymi z niej korzyściami. W końcu otworzył wegańską kawiarnię w Południowej Kalifornii, został jednym z pierwszych inwestorów Beyond Meat i pojawił się w niezliczonej ilości filmów dokumentalnych oraz artykułów na ten temat. Jednak to biegacze długodystansowi z lat 90. najbardziej rozslawili dietę roślinną – w szczególności **Brendan Brazier**, **Ruth Heidrich** i **Scott Jurek**, legendy zarówno w świecie roślin, jak i biegów. Udowodnili, że rośliny mogą napędzać najbardziej wymagające osiągnięcia sportowe, między innymi w ultramaratonach na ponad 160 km. Po tej niesamowitej i przekonującej demonstracji do ruchu dołączyli wegańscy kulturysty, tacy jak Robert, **Kenneth Williams**, **Robbie Hazeley** i **Alexander Dargatz**, a także zawodnicy mieszanych sztuk walki (MMA), między innymi **Mac Danzig** i **Jake Shields**. Utorowali drogę wielu innym, którzy poszli w ich ślady.

Kiedy stało się całkowicie jasne, że stosując dietę roślinną można osiągnąć sukcesy – niezależnie od tego, czy jest się sportowcem, któremu potrzeba wytrzymałości, siły, czy energii – świat zwrócił na to uwagę, a na początku XXI wieku narodził się z tego cały ruch. W 2003 roku ruszyła strona internetowa Roberta poświęcona wegańskiej kulturystyce i fitnessowi, szybko zyskując popularność

wśród setek tysięcy atletów, wywodzących się z różnych dyscyplin, którzy utworzyli wokół niej społeczność. Sześć lat później pojawiła się strona Matta, No Meat Athlete, która stała się największą platformą tego typu. Obecnie jest dominującym głosem w społeczności sportowców stosujących dietę roślinną, która liczy sobie dziś miliony ludzi.

Wspólnie byliśmy świadkami tego, jak nasi bohaterowie wytyczali ścieżki i zrobiliśmy dobry użytek z tego, co rozpoczęli. Od wieszania plakatów Carla Lewisa na ścianie sypialni w dzieciństwie (Robert), jeszcze nie wiedząc, że stosował on dietę roślinną, po posiadanie w swojej pierwszej książce przedmowy napisanej przez Brendana Braziera (Matt) – to była dla nas podróż pełna satysfakcji, a dotarliśmy już do punktu, gdy dieta roślinna w sporcie należy do głównego nurtu. Ci niezwykli ludzie nauczyli nas, że jeśli wszyscy sportowcy trenują zasadniczo w ten sam sposób i wszyscy osiągają podobne rezultaty, to co odróżnia jednego atletę od drugiego? To zdolność do lepszej regeneracji, częstszych treningów i polepszenia ogólnej szybkości, wytrzymałości, siły i wydajności. Hipoteza zaczęła się od pytania – „Co, jeśli kluczem do tej różnicy, czy to jest odżywianie?”. Przez kolejne dziesięciolecia ci sportowcy udowadniali, że chodzi właśnie o to. Udowodnili również, że nie istnieje coś takiego jak specjalistyczna dieta dla każdego typu sportowca. W zamian dysponujemy obecnie wystarczającymi dowodami – zaczerpniętymi zarówno z doświadczenia, jak i badań naukowych – że dobrze rozplanowana, dostarczająca odpowiednią ilość kalorii dieta roślinna na ogół wystarcza, by dać zastrzyk energii, zredukować stany zapalne, polepszyć regenerację, zminimalizować ból, dostarczyć najbardziej efektywne paliwo przed- i potreningowe, poprawić zdrowie jelit oraz trawienie, zredukować niechcianą tkankę tłuszczową, a nawet polepszyć jakość snu – niezależnie od uprawianego sportu. Dodajmy do tego liczną grupę lekarzy, specjalistów ds. żywienia i innych ekspertów w dziedzinie medycyny, którzy aktywnie przekonują o korzyściach zdrowotnych płynących ze stosowania diety roślinnej w obszarach kardiologii, neurologii, psychiatrii, medycyny funkcjonalnej i stylu życia oraz w kategorii zapobiegania chorobom autoimmunologicznym i odwracania ich przebiegu.

Dzięki rosnącej świadomości na temat korzyści płynących z diety roślinnej coraz więcej wybitnych sportowców dzieli się swoimi doświadczeniami na temat tego, jak zmiana diety pomogła im w niewyobrażalny sposób poprawić osiągnane wyniki – od przezwyciężenia przewlekłych chorób przez radykalne przekroczenie osobistych celów po przedłużenie kariery daleko ponad to, co uważano za normę. Z tego względu pojawiły się dwa bardzo istotne pytania: co *dokładnie*

robią ci sportowcy, by otrzymać największe korzyści z diety roślinnej oraz w jaki *dokładnie* sposób można to zrobić?

Właśnie o tym ci opowiemy.

Od zdobywców największej liczby medali i najpopularniejszych sportowców, którzy stosują dietę roślinną – w tym profesjonalnych futbolistów, koszykarzy, piłkarzy i tenisistów, surferów, zapaśników, zawodników MMA, kolarzy i triatlonistów, a także biegaczy długodystansowych, pięściarzy, trójboistów i kulturystów – uzyskaliśmy informacje na temat konkretnych, szczegółowych elementów tego, jak jedzą i trenują, by osiągnąć maksymalne rezultaty przy minimalnym ryzyku kontuzji. Następnie postanowiliśmy, że pokażemy ci krok po kroku, jak stworzyć roślinny plan żywieniowy, który będzie najlepszy dla *ciebie*. Pomożemy ci określić, co dokładnie powinieneś jeść, jak dużo i kiedy (w zależności od konkretnych czynników fizjologicznych, takich jak płeć, wiek, wzrost, waga, typ aktywności i cele sprawnościowe – wytrzymałość, zwinność, siła lub szybkość), a także jak szybciej i efektywniej zregenerować się po intensywnym treningu i jak przyrządzić w kuchni posiłki tak pyszne i pełne składników odżywczych, jak tylko możliwe.

Poza informacjami z pierwszej ręki na temat doświadczeń, którymi podzielili się z nami elitarni sportowcy, w książce znajdziesz również wiele informacji pochodzących od ekspertów w dziedzinie medycyny i żywienia, w tym od lekarzy i zarejestrowanych dietetyków. To, co dostrzegli podczas badań oraz u swoich pacjentów, potwierdza, co my i każdy ze sportowców wymienionych w tym rozdziale widzieliśmy na siłowni: rośliny mają niezwykłą moc, która poprawia krążenie, natlenia krew, poskramia stany zapalne, pomaga pozbyć się niechcianych toksyn, odżywia mięśnie, pozwala zachować krzepkie serce i nakarmić mózg – a wszystko to zapewnia turbodoładowanie wydajności sportowej. Dodajmy do tego konkretną wiedzę o tym, jak dopasować to potężne paliwo do twojego ciała i jego potrzeb – niezależnie od tego, czy akurat się porusza, czy odpoczywa – a jako sportowiec na diecie roślinnej wyniesiesz swój trening na wyższy poziom.

Prawdę mówiąc, korzyści płynące z jedzenia większej ilości nieprzetworzonych produktów roślinnych mogą czerpać nie tylko sportowcy oraz osoby prowadzące aktywny tryb życia, lecz *wszyscy*. Zachęcamy cię, byś zachował otwarty umysł na temat tego, co jest możliwe podczas podnoszenia poziomu sprawności fizycznej, a także w stosunku do roli, jaką spożywanie produktów roślinnych może odegrać wobec twojego zdrowia, wydajności fizycznej i codziennej formy. Jeśli zastosujesz się do naszej rady – oraz do rady wspomnianych elitarnych

sportowców i ekspertów medycznych – otrzymasz zestaw narzędzi, który pomoże ci lepiej trenować i osiągać lepsze wyniki, a jednocześnie przyniesie ogromne korzyści twojemu ogólnemu zdrowiu.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, wiemy, że ta metoda działa. Musisz jednak być gotowy do pracy i długoterminowego zaangażowania się – tak jak ci sportowcy. Mamy nadzieję, że dzięki podążaniu za radami zawartymi w tej książce poczujesz się pewnie, przyjmując dietę roślinną i atakując swoje nowe, doskonalsze cele kondycyjne. Jak w przypadku każdego wyzwania, które warto podjąć, nadejdą trudne dni i pojawią się przed tobą przeszkody. Ale miarą sukcesu jest sposób, w jaki je przezwyciężysz, a kiedy przejdiesz na drugą stronę i dołączysz do setek tysięcy sportowców, którzy zaznali korzyści płynących ze stosowania diety roślinnej, będziesz silniejszy, szybszy i bardziej wytrzymały. W międzyczasie będziemy tu, gdybyś nas potrzebował, kibicując ci na każdym kroku.

Jedną z największych korzyści, które dieta roślinna daje sportowcom i osobom aktywnym fizycznie jest to, że zapobiega nadciśnieniu, stanom zapalnym, stresowi oksydacyjnemu, lipotoksyczności i dysbiozie, które kojarzymy z zachodnimi dietami. Wydaje się, że spożywanie produktów roślinnych zapewnia przewagę pod względem energii, funkcjonalności i regeneracji. Sportowcy stosujący dietę roślinną, którzy biją światowe rekordy, są dla mnie nieustannym źródłem inspiracji. Równie mocno inspirują mnie jedzące w ten sposób osoby, które mają już siedemdziesiąt, osiemdziesiąt albo i więcej lat – i które wciąż są w dobrej formie, mają mnóstwo energii i nie cierpią na choroby przewlekłe. Moim zdaniem na tym polega prawdziwy sprawdzian... nic nie przebija diet roślinnych w kontekście długotrwałego zdrowia.

— **Brenda Davis**, dietetyczka, pisarka, badaczka i mówczyni

Czas regeneracji to największa korzyść, która płynie z diety roślinnej. Mogę więcej trenować, a zatem szybciej się rozwijać. Jako że mój poziom kortyzolu spadł z powodu pozbycia się stresu związanego z odżywianiem, poprawiła się także jakość mojego snu.

— **Brendan Brazier**, mistrz ultramaratonów

Branża zaakceptowała już, że sportowcy mogą przetrwać całe lata na diecie roślinnej, ale obecnie, dzięki legendom, które przetrwały szlak, inni profesjonalści w dziedzinie zdrowia dostrzegają, że nie tylko udaje nam się przetrwać – my triumfujemy! Sprzeciwiłam się mojemu wykształceniu akademickiemu z kinezylogii i dietetyki i zaczęłam poszukiwać prawdy. Po tygodniu (niedoskonałego) stosowania diety roślinnej podnosiłam największe ciężary i biłam najwięcej osobistych rekordów od lat. Następnego dnia po treningu byłam gotowa na udział w zawodach, nie czując niemal żadnej reakcji zapalnej. Objawienie nadeszło, gdy podnosiłam ciężar i poczułam głęboką intuicję, ponieważ pierwszy raz w życiu miałam kontrolę nad umysłem i ciałem. Nie wiedziałam, że to możliwe.

— **Alyssa Strong**, American College of Sports Medicine –
certyfikowana fizjolożka wysiłku fizycznego

Podczas nauki w szkole fizjoterapii pracowałem w szpitalach i stało się dla mnie jasne, że muszę zmienić dietę, by uniknąć problemów zdrowotnych, których byłam tam świadkiem. To zdecydowanie nie była decyzja podjęta, by uzyskać krótkoterminowe korzyści wydajnościowe, lecz długoterminowe zaangażowanie. Jeśli [sportowcy] nie zapewniają sobie odpowiedniego paliwa, nie osiągną świetnych wyników.

— **Scott Jurek**, siedmiokrotny zwycięzca z rzędu biegu
Western States 100-Mile Endurance Run
i dwukrotny zwycięzca Badwater 135 Ultramaratonu

Największa zmiana, której doświadczyłem po przejściu na dietę opartą na nieprzetworzonych produktach roślinnych, polegała na tym, że miałem więcej energii, a po treningach odczuwałem mniej bólu. Z tego powodu mogłem zdecydować się na dodatkowy dzień treningowy w tygodniu.

— **Jeremy Reijnders**, zdobywca tytułu „Najbardziej Wyportowanego
Mężczyzny w Holandii” w 2018 roku

James Wilks, mistrz mieszanych sztuk walki

RANEK

- *Śniadanie i paliwo przed treningiem:* Nocna owsianka.
- *Trening:* Trening z ciężarami, sztuki walki, pływanie lub sprint.
- *Uzupełnienie energii po treningu:* Zielone smoothie lub baton proteinowy domowej roboty.

POPOŁUDNIE

- *Lunch:* Hummus i warzywa w pełnoziarnistej picie lub resztki po kolacji z poprzedniego dnia.

WIECZÓR

- *Kolacja:* Makaron z soczewicy i warzywa, zapiekanka wiejska z soczewicy lub warzywna lasagne.
- *Regeneracja:* Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z użyciem rollera piankowego lub piłki lacrosse.

Dotsie Bausch, srebrna medalistka olimpijska w kolarstwie torowym

RANEK

- *Śniadanie:* Tost z siedmiu skiełkowanych ziaren ze zmiądzdżonym awokado, płatkami chili i odrobiną soli oraz soku z cytryny.

POPOŁUDNIE

- *Lunch:* Duża sałatka z siekanym jarmużem, kremowym dressingiem bez nabiału (na przykład Goddess Dressing firmy Annie's), garścią pieczonej lub zwykłej ciecierzycy, poszatkowanymi marchewkami i cebulą pokrojoną w kostkę.
- *Przekąski:* Surowe warzywa (marchewka, kłęblian kątowaty, seler naciowy, ogórek, pieczarki, papryka) i hummus lub tahini oraz edamame z solą morską.
- *Paliwo przed treningiem:* Woda i połowa mojego „epickiego” smoothie z mlekiem owsianym, lodem, dużą ilością borówek i malin, bananem i łyżką masła migdałowego, pokruszonych ziaren kakao oraz nasion chia. (Druga połowa to mój główny posiłek potreningowy).

- *Trening:* Jedną z tych opcji, bez ustalonej kolejności, w zależności od mojego nastroju: podnoszenie ciężarów w mojej garażowej siłowni, ćwiczenia na rowerze stacjonarnym, joga na gorąco, power walking z moimi psami lub intensywna przejażdżka rowerowa z moim bardzo szybkim mężusiem.
- *Uzupełnienie energii po treningu:* Druga połowa mojego epickiego smoothie.

WIECZÓR

- *Kolacja:* Szybkie curry, które przygotowuję, gotując na wolnym ogniu warzywa (brokuły, paprykę, cebulę, marchewka itp.) i ciecierzycę, tofu lub tempeh w kupnym sosie curry (spróbuj marki Maya Kaimal), dorzucając też na koniec szpinak. Podaję je z czarnym lub brązowym ryżem.
- *Deser:* Wino Pinot Noir z ciemną czekoladą.

Kätlin Kukk, mistrzyni Estonii w kolarstwie

RANEK

- *Śniadanie:* Surowa gryka z melasą, orzechami i owocami lub proteinowe smoothie.
- *Paliwo przed treningiem:* Banan i daktyle.
- *Trening:* 3 godziny wytrzymałościowej jazdy na rowerze lub 3-godzinna sesja na siłowni, sprint lub sesja skupiona na umiejętnościach technicznych.
- *Uzupełnienie energii po treningu:* Proteinowe smoothie.

POPOŁUDNIE

- *Lunch:* Warzywa (gotowane lub surowe), hummus, mieszanka roślin strączkowych z dodatkiem wielu różnych przypraw.
- *Przekąski:* Mrożone lub świeże owoce, jagody lub daktyle.

WIECZÓR

- *Kolacja:* Zupa warzywna (uwielbiam wegańskie Tom Kha i zupę buraczkową).
- *Deser:* Zazwyczaj nie jem deseru, ale jeśli mam na niego ochotę, przygotowuję sobie pudding czekoladowy z awokado i daktylami lub naturalne lody z bananów.
- *Regeneracja:* Masaż, rozciąganie, joga, pływanie, sauna, drzemki, spacerowanie na świeżym powietrzu.

jako sałatkę lub na opiekanym pełnoziarnistym chlebie ze skiełkowanego ziarna z dodatkiem zieleniny.

Wartości odżywcze w porcji (wliczając 2 kromki chleba ze skiełkowanego ziarna):

- Kalorie: 553
- Białko: 27,1 g
- Węglowodany: 86,6 g
- Tłuszcz: 13 g
- Błonnik: 23 g

Wegańska miska burrito dla kulturysty

Przepis Roberta Cheeke'a, kulturysty.

To jeden z najlepszych posiłków na zwiększenie masy ciała i poprawę regeneracji mięśni, który zachowuje idealny balans pomiędzy węglowodanami, tłuszczami i błonnikiem. Przygotuj całe partie brązowego ryżu i fasoli pinto oraz czarnej fasoli, by mieć podstawę tego posiłku gotową na kilka dni w tygodniu. Dodaj do niej produkty takie jak sałata, pomidor i awokado, a otrzymasz miskę burrito, która przyjmie unikalny smak i teksturę zawsze, gdy ją przyrządzisz. To idealny posiłek na lunch, kolację lub do zjedzenia po treningu.

Porcje: 1

- Szklanka gotowanego brązowego ryżu
- ½ szklanki gotowanej (lub puszkowanej i odsączonej) fasoli pinto
- ½ szklanki gotowanej (lub puszkowanej i odsączonej) czarnej fasoli
- Awokado, pokrojone w plastry
- Pomidor, pokrojony w plastry
- Garść sałaty rzymskiej, posiekanej
- Jalapeño, pokrojone w plastry (jeśli preferujesz mniejszą ostrość, możesz pozbyć się pestek lub w ogóle zrezygnować z tego składnika)
- Papryka pepperoni, pokrojona w plastry (zrezygnuj z niej, jeśli nie przepadasz za ostrym)

Wymieszaj ugotowany ryż i fasolki, następnie umieść na nich resztę składników wedle uznania.

Wartości odżywcze w porcji:

- Kalorie: 735
- Białko: 23,5 g
- Węglowodany: 112 g
- Tłuszcz: 25 g
- Błonnik: 30 g

Uczta Fiony

Przepis otrzymaliśmy od Fiony Oakes, maratonki.

Uważam, że ta zupa to cudownie sycący, prosty do przygotowania i satysfakcjonujący posiłek, który jest w dodatku lekkostrawny i poręczny po długim biegu lub dniu spędzonym na zewnątrz ze zwierzętami. Muszę przyznać, że jestem wielką fanką sezonowych, lokalnych produktów rolnych, więc dostosowuję moje przepisy do tego, co jest w danym momencie dostępne. Jednak niektóre rzeczy jem przez cały rok, ponieważ zmiany pór roku lub pogody w zasadzie nie wpływają na moją pracę i plan treningowy, a mój organizm ma raczej stałe potrzeby.

Porcje: 1

- Łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Średnia cebula, posiekana
- Szklanka soczewicy, optukanej i odsączonej
- Szklanka pokrojonych w kostkę warzyw korzeniowych – np. ziemniaków, marchewek lub selera
- Szklanka grochu
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- Łyżeczka mielonej kurkumy
- Sól morską i pieprz do smaku
- Zioła i przyprawy do podania, np. bazylię lub kolendrę siewną (opcjonalnie)

Rozgrzej oliwę z oliwek w średniej wielkości garnku, na średnim ogniu. Dodaj cebulę i podsmażaj do miękkości, około 5 minut. Dodaj soczewicę, warzywa korzeniowe, groch i bulion, a następnie gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa zmiękną – około 20 minut.

Przelej tę mieszankę do blendera i miksuj do gładkości. Przelej zupę do garnka, zagotuj i przypraw solą i pieprzem do smaku. Zdejmij naczynie z ognia i podaj zupę z wybranymi przez siebie dodatkami.

Wartości odżywcze w porcji:

- Kalorie: 618
- Białko: 31,6 g
- Węglowodany: 113,2 g
- Tłuszcz: 6,7 g
- Błonnik: 28,3 g

Dobra miska BBQ w zachodnim stylu

Przepis otrzymaliśmy od Dotsie Bausch, kolarki.

Wykorzystany za pozwoleniem kucharza, Jasona Wrobela.

Ta obfita miska jest przeznaczona dla miłośników mięsa i ziemniaków – choć w tej wersji składa się wyłącznie z roślin, nie wymaga posiadania grilla i nie pozostawi cię z poczuciem ciężkości. Chrupiący tempeh w marynacie barbecue dostarcza nam białka, razem ze słonymi fasolkami, które leżą na przyprawionych pieczonych ziemniakach i intensywnej, pikantnej surówce coleslaw bez nabiału. Ta miska to pewny hit nawet wśród najbardziej wybrednych smakoszy – zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Porcje: 2

Pieczone ziemniaki:

- 2 duże ziemniaki – białe, russet lub czerwone
- ¼ szklanki bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu lub 2 łyżki oliwy z oliwek czy oleju z pestek winogron
- 2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub łyżka siekanego świeżego rozmarynu

- Łyzeczka soli morskiej
- Szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Fasolki w sosie BBQ:

- 2½ szklanki kupnych wegetariańskich/wegańskich pieczonych fasolek (np. firm Amy's, Sprouts, Pacific lub Bush's)

Coleslaw:

- Paczka (ok. 250 ml) kupnej mieszanki warzyw do surówki coleslaw
- 2 łyżeczki syropu klonowego 100%
- Łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżeczki świeżego soku z cytryny
- ¼ szklanki majonezu bez nabiału (np. wegejonez firmy Follow Your Heart, Sir Kensington's lub Thrive Market)
- Szczypta soli morskiej
- Szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki całych nasion kminku lub kopru włoskiego

Tempeh BBQ:

- 2 łyżeczki oleju z awokado lub kokosa
- Paczka kupnych, marynowanych i wędzonych „plastrów bekonu” z tempehu (np. firmy Lightlife)

Przygotuj pieczone ziemniaki: rozgrzej piekarnik do około 215°C. W średnim naczyniu do pieczenia lub brytfannie umieść ziemniaki, bulion lub olej, rozmaryn, sól i pieprz. Wymieszaj, by przykryć tym wszystkim ziemniaki. Piecz przez 45 minut, aż ziemniaki zrobią się złocistobrązowe i chrupiące na brzegach. Odstaw na bok.

Przygotuj surówkę coleslaw: kiedy ziemniaki będą się piekły, umieść zawartość mieszanki coleslaw w średniej misce. W małej miseczce ubij syrop klonowy, ocet jabłkowy, sok z cytryny, majonez bez nabiału, sól i pieprz. Przelej sos sałatkowy na mieszankę coleslaw, dodaj nasiona kminu lub kopru włoskiego i dobrze wymieszaj, by wszystko się połączyło. Odstaw na bok.

Przygotuj tempeh BBQ: rozgrzej olej na małej patelni i niewielkim ogniu, następnie dodaj „plastry bekonu” z tempehu. Smaż po 3–4 minuty z każdej strony, aż zrobią się chrupkie na brzegach. Odstaw na bok.



Matt Frazier jest weganinem, ultramaratończykiem, inicjatorem ruchu No Meat Athlete. Jego książki zostały przetłumaczone na pięć języków i sprzedały się w ponad 100 tysiącach egzemplarzy. Jest współzałożycielem kilku firm, których misją jest propagowanie diety roślinnej.

Robert Cheeke na wegański styl życia zdecydował się, gdy miał 15 lat. Jako autor kilku książek podróżuje po świecie, dzieląc się historią swojej transformacji – od chudego dziecka po mistrza kulturystyki. Jest założycielem Vegan Bodybuilding & Fitness.

Czy można zbudować tkankę mięśniową, nie jedząc mięsa i nabiału? Jak prawidłowo zbilansować dietę roślinną?

Badania naukowe pokazują, że świadomie skomponowana dieta roślinna zapewnia organizmowi najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek, zapobiega urazom i gwarantuje zdrowy sen. A sportowcom pozwala efektywniej trenować!

Ta przełomowa książka oferuje ci:

- kluczowe informacje o makroskładnikach i mikroelementach, a także przekonujące dowody na to, że przyjęcie roślinnego stylu życia efektywnie napędza organizm;
- pełną wiedzę o białku; dowiesz się, dlaczego źródła białka roślinnego są lepsze niż mięso i jak można wykorzystać je do zwiększenia siły, masy mięśniowej i mocy;
- ponad 60 przepisów roślinnych na pyszne i pożywne dania;
- cenne spostrzeżenia odnoszących sukcesy sportowców na diecie roślinnej, w tym ultramaratończyków, futbolistów, mistrzów bokserskich, pływaków olimpijskich i nie tylko;
- dzień z życia sportowca na diecie roślinnej z konkretnymi przykładami tego, co, kiedy i jak je.

Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-385-4



9 788382 723854