

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕГАНОВ

РУКОВОДСТВО ПО СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ

FUEL YOUR **AMBITION**

СОДЕРЖАНИЕ

Нажмите, чтобы перейти в раздел



1

Итак, вы выбрали
веганство...

2

Принципы диеты на
растительной основе

3

Добавки, которые
помогут вам начать

4

План питания

5

Вкусные рецепты на
растительной основе

ИТАК, ВЫ ВЫБРАЛИ ВЕГАНСТВО

Какой бы ни была причина отказа от мяса и молочных продуктов, в начале перехода на веганскую диету перемены могут показаться пугающими, но, на самом деле, здесь нечего бояться.

С помощью этого руководства мы поможем понять, как безболезненно перейти на этот образ жизни и извлечь из него максимум пользы. От аппетитных рецептов до здорового питания — придерживаться растительной диеты еще никогда не было так просто.

ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Отказ от мяса и молочных продуктов в пользу веганской диеты быстро набирает популярность. Давайте рассмотрим ее специфику и попытаемся понять, почему все больше и больше людей делают этот выбор, и как вы можете перейти на такое питание.

01

Что такое веганская диета?

Веганская диета означает отказ от употребления в пищу продуктов животного происхождения и их производных — в том числе мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, а иногда и меда. Как правило, такой режим питания состоит из фруктов, овощей, грибов, зерна, орехов, сои и растительных альтернатив мясу и молочным продуктам.

02

Зачем становиться веганом?

Обычно люди предпочитают веганскую диету ради сохранения здоровья, окружающей среды или по этическим причинам. Растительные пищевые продукты оказывают меньше воздействия на окружающую среду — они требуют меньше водных и почвенных ресурсов и производят меньше парниковых газов. Те, кто соблюдает веганскую диету по этическим причинам — так называемое «этическое веганство», — могут прекратить использование всех продуктов животного происхождения, таких как кожа, меха, а также

некоторые косметические средства.

03

Сформируйте эффективный план питания

Разнообразие является основополагающим принципом любой диеты, особенно когда речь идет о получении достаточного количества витаминов и минералов из фруктов и овощей.

04

Но откуда вы получаете белок?

В то время как удовлетворение суточной потребности в белке при веганской диете не должно стать проблемой, возможно, придется подумать, как обеспечить достаточное количество определенных белков (аминокислот).

Многие растительные белки не являются «полными», это означает, что они не содержат все 9 незаменимых аминокислот в необходимых количествах. Поэтому вам стоит есть разнообразные растительные белки, чтобы удовлетворить потребности организма, например, сочетая бобы с коричневым рисом.



Добавки, которые помогут вам начать

Придерживайтесь диеты с легкостью, включив в свой рацион эти простые добавки, которые обеспечат вас необходимыми питательными веществами, чтобы вы чувствовали себя великолепно каждый день.



Омега для веганов

Важный элемент для поддержания здоровья, который не синтезируется в нашем организме, но чаще всего встречается в животной пище, такой как жирная рыба. К счастью, омега-3 также можно получить из морских водорослей — этот аналог обладает теми же многочисленными полезными свойствами.

[Подробнее](#)



Витамин B12

Этот витамин встречается только в продуктах животного происхождения, и его дефицит может вызвать такие проблемы, как анемия. Итак, как убедиться в том, что вы получаете достаточно витамина B12? Ешьте продукты, богатые витамином B12, и принимайте добавки.

[Подробнее](#)



Витамин D3 для веганов

Солнечный витамин D выполняет много важных функций в организме. Несмотря на то, что есть продукты, богатые этим витамином, прием добавок гарантирует, что вы получаете его в достаточном количестве ежедневно.

[Подробнее](#)



Железо

Используется для синтеза новой ДНК, красных кровяных клеток и для энергетического обмена, это очень важный питательный компонент. Вы можете употреблять в пищу большое количество крестоцветных овощей, бобов, гороха, орехов и семян, но содержащееся в них железо является менее биодоступным по сравнению с тем, которое содержится в мясе. Так что нелишним будет прием добавок, чтобы эффективно восполнять потребности организма.

[Подробнее](#)



Протеиновый комплекс для веганов

Получение всех 9 аминокислот очень важно для многих функций в организме. Это означает, что необходимо употреблять полноценные белки или сочетать продукты, чтобы получить весь спектр аминокислот. Белковый коктейль станет вкусным и удобным решением.

[Подробнее](#)

ПЛАН ПИТАНИЯ



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Коктейль:
Протеиновый комплекс для веганов, банан и шпинат

ОБЕД

Фалафель и салат в пите

УЖИН

Острый соус из 5 бобовых с рисом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Веганский протеиновый батончик

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет из тофу на поджаренном хлебе из теста на закваске

ОБЕД

Поджаренный овощной ролл с нутом и копченой паприкой

УЖИН

Зеленые соевые бобы и овощи, обжаренные с вермишелью

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Коктейль:
Протеиновый комплекс для веганов и фрукты

СРЕДА

ЗАВТРАК

Безмолочный йогурт с ягодами, мюсли и льняным семенем

ОБЕД

Зеленые соевые бобы и овощи, обжаренные с вермишелью

УЖИН

Чечевичный дал с рисом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Веганский батончик Carb Crusher

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Коктейль:
Протеиновый комплекс для веганов, банан и шпинат

ОБЕД

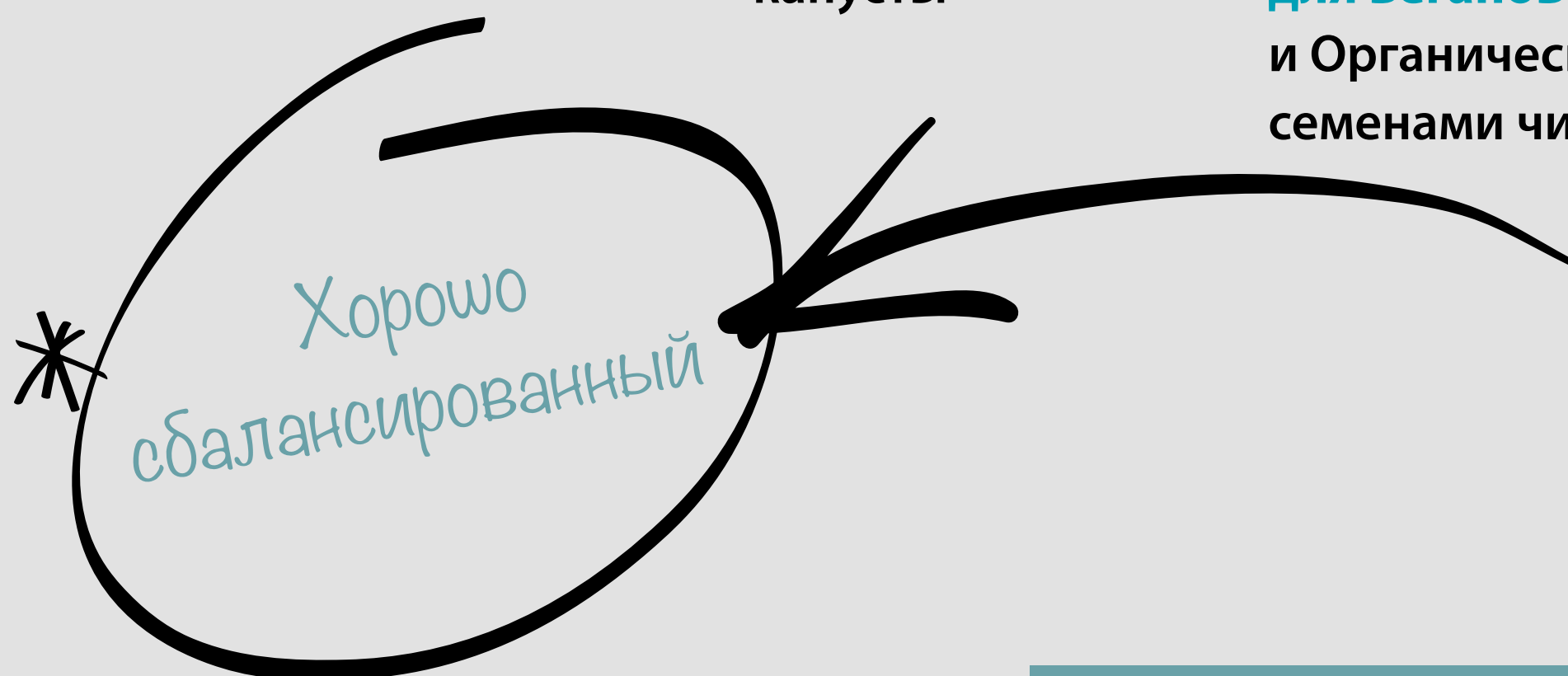
Чечевичный дал с рисом

УЖИН

Нутовый гамбургер с бататом и салатом из шинкованной капусты

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Пудинг с шоколадным **Протеиновым комплексом для веганов** и Органическими семенами чиа



ПЛАН ПИТАНИЯ



ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Омлет из тофу на поджаренном хлебе из теста на закваске

ОБЕД

Ролл из салата с толченой фасолью, луком и травами

УЖИН

Веганские колбаски и томатная паста

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Веганский батончик Carb Crusher

СУББОТА

ЗАВТРАК

Безмолочный йогурт с ягодами, мюсли и льняным семенем

ОБЕД

Запеченные бобы и картофель в мундире

УЖИН

Ризотто с шалфеем и мускатной тыквой

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Пудинг с шоколадным **Протеиновым комплексом для веганов** и Органическими семенами чиа

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Омлет из тофу с веганскими колбасками, жареными грибами, фасолью и тостом

ОБЕД

Суп с поджаренной мускатной тыквой и цельнозерновой хлеб

УЖИН

Бифштекс из сейтана с жареным картофелем, овощами и соусом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Кусочки яблока с нежирным замороженным йогуртом





ПОРЦИЯ
6–8 блинов

ЗАВТРАК

Пышные веганские блинчики

КАЛОРИЙ
89

ЖИРОВ
2 г

БЕЛКА
7 г

УГЛЕВОДОВ
11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г [Растворимой овсянки](#), ваниль

50 г [Протеинового комплекса для веганов](#)

1 чайная ложка разрыхлителя для теста

250 мл безлактозного молока

пюре из 1/2 банана

[Кокосовое масло](#) для жарки

МЕТОД

Сначала соедините все ингредиенты, кроме начинки, в блендере и смешивайте до получения однородной массы. Банан действует в качестве заменителя яйца, связывая все ингредиенты между собой.

Затем добавьте кокосовое масло на сковороду и установите температуру жарки от средней до высокой.

Налейте тесто (около 2–3 ст. л. за раз). Жарьте, пока края блинчиков не приобретут золотистый цвет, затем аккуратно переверните и жарьте еще около минуты на другой стороне. Повторите эти действия с оставшимся тестом.



ОБЕД

15-минутные фахитас с шампиньонами портобелло

КАЛОРИЙ
439

ЖИРОВ
15 г

БЕЛКА
12 г

УГЛЕВОДОВ
35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л [кокосового масла](#)
- 2 сладких перца
- 1 белая луковица
- 4 шампиньона портобелло (нарезанных)
- Приправа фахита
- 1 ст. л. соевого соуса
- Горсть маринованных перцев халапеньо
- 6 цельнозерновых лепешек
- Гуакамоле

МЕТОД

Нагрейте большую сковороду и добавьте кокосовое масло. После того как оно растает, добавьте нарезанный лук и сладкий перец. Жарьте в течение 8–10 минут, пока овощи не станут мягкими, а затем добавьте специи и жарьте еще 2 минуты.

Добавьте грибы портобелло и соевый соус в смесь и жарьте до золотистого цвета 4–6 минут.

После обжаривания нагрейте лепешки в духовке или микроволновой печи. Начините лепешки получившейся смесью фахита и заправьте перцем халапеньо, гуакамоле и солью.



УЖИН

Классный свекольный бургер

КАЛОРИЙ
455

ЖИРОВ
11 г

БЕЛКА
21 г

УГЛЕВОДОВ
68 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для бургера:

- 1 маленькая белая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 150 г вареной свеклы
- 150 г отваренного киноа
- 150 г муки из цельнозерновых сухарей
- 2–3 ст. л. соуса для барбекю
- Щепотка соли и перца

Для остального:

- 4 булочки для бургера
- 1 маленькая белая луковица
- 1 ч. л. [КОКОСОВОГО МАСЛА](#)
- 8 ст. л. веганского майонеза
- 1 ч. л. сирача или любимого острого соуса
- ½ ч. л. горчицы

МЕТОД

Обжаривайте нарезанную белую луковицу при низкой или средней температуре с небольшим количеством масла в течение 10–15 минут, периодически помешивая. Добавьте 1 ст. л. нерафинированного сахара в середине жарки для карамелизации.

Во время ожидания поместите лук и чеснок в блендер и измельчите на крупные куски. Добавьте свеклу, отварное киноа, сухари, соус барбекю, соль и перец и смешивайте до получения однородной массы.

Поместите сковороду на огонь средней или высокой температуры, добавьте кокосовое масло, а затем жарьте котлеты в течение 10–12 минут, переворачивая каждые 5–6 минут.

Для того, чтобы сделать соус для веганского гамбургера, смешайте веганский майонез, сирача и горчицу в миске. Положите котлеты в булочки, заправьте карамелизованным луком и веганским соусом для бургера.



КОКТЕЙЛЬ

Высокопротеиновый веганский смузи

КАЛОРИЙ
441

ЖИРОВ
12 г

БЕЛКА
29 г

УГЛЕВОДОВ
61 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 мл миндального молока

1 ст. л. овсяных хлопьев

2 финика без косточек

1 ст. л. ореховой пасты

1 мерная ложка [Протеинового комплекса для веганов](#)

1 ч. л. [Органических семян чиа](#)

Щепотка морской соли

МЕТОД

Сначала налейте молоко в блендер (это предотвращает застревание других продуктов в нижней части).

Добавьте остальные ингредиенты в блендер и смешивайте до получения однородной массы.



**Скажите «да»
красивому телу**