

Katarzyna Gubała

# WIEGE ENERGIA

*Moc i siła z roślin*

AŻ  
**125**  
PRZEPISÓW  
DLA AKTYWNYCH!



septem  
septem.pl



## WYDAWNICTWO HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

[www.septem.pl](http://www.septem.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Tekst: **Katarzyna Gubała**

Redaktor prowadzący: **Barbara Lepionka**

Projekt szablonu składu, skład: **Ewa Drankowska**

Konsultacja dietetyczna: **Mirela Batóg**

Korekta: **Elżbieta Woźniak**

Zdjęcie okładkowe oraz sesja rodzinna: **Justyna Zduńczyk Photography**

Zdjęcia i stylizacja potraw: **VEGLAB Katarzyna Gubała**

Rysunki ilustracyjne: [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

Brand manager: **Justyna Sudak-Hartung**

### Drogi Czytelniku!

**Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres**

**<http://www.septem.pl/user/opinie/wegene>**

**— możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.**

ISBN: 978-83-283-5932-1

Copyright © HELION 2020

Printed in Poland

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Katarzyna Gubała oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi lub towarowymi ich właścicieli.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

## WEGE energia

---

### ZIELONY STARTER

- 8 Moc i siła z roślin
- 12 Pozytywny trend wege
- 20 Dieta idealna — podstawy jedzenia
- 24 Komponowanie roślinnego jadłospisu dla sportowców
- 28 Niedobory u osób aktywnych na diecie wegańskiej
- 32 Ile białka potrzebujemy i skąd je brać?
- 36 Dobre kalorie z suszonych owoców
- 40 Wegańskie odżywki białkowe
- 44 Szybkie sposoby na wege energię
- 50 Motywacja, czyli biegać każdy może
- 54 Ćwicz serce i rozum

### BAZA

- 58 Humus z warzywami — wersja podstawowa
- 60 Kanapki z pesto pietruszkowym i suszonymi pomidorami
- 62 Kotleciki à la falafele z ajwarem
- 64 Bakaliowe kulki raw
- 66 Masło orzechowe z karobem i syropem z agawy
- 68 Miso — odżywcza zupa
- 70 Tofucznicza — idealny start z rana
- 72 Pasta bezjajeczna — idealna na kanapki
- 74 Kotleciki pietruszkowe
- 76 Ryż basmati z masłem orzechowym
- 78 Twarożek śniadaniowy z naturalnego tofu
- 80 Smoothie proteinowe po treningu
- 82 Tatar z suszonych pomidorów
- 84 Masło z orzechów włoskich, banana i awokado
- 86 Leczo z cukinii
- 88 Owocowe tofu à la serek homogenizowany
- 90 Masło z awokado i krwawnika

- 92 Smażone tofu na kanapki
- 94 Proteinowa czekoladowa kasza manna
- 96 Twarożek z nerkowców z gruszką i orzechami włoskimi

## WIOSNA

- 100 Fasolowe brownie z siemieniem lnianym i rodzynkami
- 102 Carpaccio z pomarańczy i banana z dżemem z dzikiego bzu czarnego i fiołkami
- 104 Wytrawne gofry à la falafele z humusem
- 106 Wegańskie fishburgery z selera
- 108 Gulasz z ciecierzycy ze szpinakiem i z mniszkiem
- 110 Pieczone jabłka faszerowane ryżem i rodzynkami
- 112 Kasza jęczmienna z sezonowymi warzywami
- 114 Kotlety z batatów, siemienia lnianego i ze słonecznika z pomidorową sałką
- 116 Makaron soba z pesto rzodkiewkowym, kremowym sosem chili i pieczarkami
- 118 Mango lassi
- 120 Pancakes z sezonowymi owocami
- 122 Szybka pasta śniadaniowa z pieczarek i ze słonecznika
- 124 Pasztet gryczany pełen roślinnego białka
- 126 Pesto z podagrycznika i bazylii
- 128 Risotto ze szpinakiem i z suszonymi pomidorami
- 130 Sałatka z pieczonych buraków i truskawek
- 132 Sałatka szpinakowo-ciecierzycowa z guacamole i nasionami konopi
- 134 Sojowy schabowy na niedzielny obiad
- 136 Spaghetti z pesto i sosem serowym z ziemniaków
- 138 Ziemniaki faszerowane pesto pietruszkowym

## LATO

- 142 Gryczotto na szpinaku z tofu
- 144 Gulasz z boczników z pęczakiem
- 146 Gofry jaglane na słodko
- 148 Krem czekoladowy z orzechów i banana
- 150 Banan zapiekany z jabłkiem i masłem orzechowym



## SPIS TREŚCI

- 152 Panierowane kotlety z cukinii
- 154 Pizza z wegańskim serem z ziemniaków
- 156 Paluszki bezrybne — przekąska idealna
- 158 Soczewicowe brownie z lodami i bitą śmietaną
- 160 Smoothie Iniane à la mango lassi
- 162 Pesto z rukoli i młodej pokrzywy
- 164 Placki cukiniowe z koperkiem
- 166 Tarta pomarańczowa na surowo z nadzieniem orzechowo-gruszkowym
- 168 Kasza jaglana na słodko z żółtymi burakami
- 170 Ryżowe spring rollsy z awokado i ze szpinakiem
- 172 Smoothie konopne z cytrusami i miętą
- 174 Zupa miso — idealna dla dzieci
- 176 Truffle — idealna przekąska przed treningiem
- 178 Odżywcza zupa na siemieniu Inianym
- 180 Wędzone burgery sojowe w bułkach domowego wypieku

### JESIEŃ

- 184 Budyń z siemienia Inianego i orzechów
- 186 Dahl „na winie”, czyli jakie białko się nawinie
- 188 Gryczotto ze szpinakiem i z tofu marynowanym w kiszonkach
- 190 Gulasz z czerwonej soczewicy
- 192 Kaszotto z pieczonymi burakami i sosem pomidorowym
- 194 Cukiniowe roladki z ogórkiem, pastą fasolową i rukolą
- 196 Makaron wstążki z wędzonym tofu i sałatą
- 198 Pasta fasolowa curry z pieczoną marchewką
- 200 Wegańskie naleśniki z dżemem i miętą
- 202 Pieczone warzywa z wegańskim majonezem
- 204 Pikantne masło orzechowe z ciastem francuskim
- 206 Prozdrowotna kombucha
- 208 Pomidorowa z ryżem
- 210 Pasztet z czerwonej soczewicy do smarowania
- 212 Spaghetti z cukinii — wegańskie danie na surowo
- 214 Tarta z kaszy jaglanej z jabłkami
- 216 Wegańska fasolka po bretońsku
- 218 Sałatka owocowa — pełna dobrej energii

- 220 Wrapy z czym tylko chcesz  
222 Röstli z duszonymi warzywami

## ZIMA

- 226 Wegańskie bezy  
228 Ciasteczka owsiano-sesamowe  
230 Cukiniowe roladki z pastą fasolową  
232 Białkowy budyń jaglany z owocami  
234 Gulasz z soczewicy i batatów z pęczakiem  
236 Pieczone jabłka z czekoladowym budyniem jaglanym  
238 Kalafiorowa po hindusku  
240 Krem czekoladowy — jak oryginalny!  
242 Curry z soczewicy, ciecierzycy i sezonowych warzyw  
244 Makaron z grochu z pesto pietruszkowym  
246 Burgery kukurydziane z kurkumą  
248 Masto z mango, imbiru i migdałów  
250 Bakaliowe serca energetyczne  
252 Pasztet z soczewicy i ciecierzycy  
254 Ryż kurkumowy z awokado  
256 Sałatka ze szpinaku i z kaszy gryczanej z gruszką i tofu  
marynowanym w kiszonkach  
258 Selerybki — idealne danie bezrybne  
260 Klasyczny smalec z fasoli  
262 Szakszuka z falafelami  
264 Zimowa zupa bakaliowo-piernikowa

## PODZIĘKOWANIA

- 266 Zielone ukłony



## Moc i siła z roślin

Dieta roślinna pojawiła się w moim życiu wiele lat temu — i zmieniła je diametralnie. Teraz regularnie biegam długodystansowo, ćwiczę jogę i jej uczę, a wszystko to „na weganie”. Jak zapewnić sobie przy tym dobrą energię? O tym właśnie jest *Wege energia*.

Obecnie dieta wegańska to już nie przejściowa moda — to trend, który opanowuje planetę. Z każdym rokiem ma coraz większy wpływ na jej życie. Dziś jest rozpatrywana w kontekście ochrony środowiska, wpływu globalnego zanieczyszczenia na zdrowie ludzi i przyszłość następnych pokoleń. Zmieniłam się nie tylko ja. Zmienił się świat. Stoiczki z wegańskimi pasztetami w popularnych dyskontach, tofu dostępne w prawie każdym sklepie spożywczym czy mleko roślinne proponowane do kawy nie tylko w modnych sieciowych kawiarniach, ale i w większości restauracji. Dzieje się! I z tego zielonego trendu wyrasta moja kolejna książka — *Wege energia*.

### DECYZJA, KTÓRA ZMIENIA ŻYCIE

Wiele lat temu zdecydowałam się przejść na dietę roślinną. Zależało mi na zdrowiu moim, mojej rodziny oraz życiu zwierząt. I to się nie zmieniło. Ludzi takich jak ja, których codzienna dieta jest oparta na roślinach, z każdym rokiem przybywa. I nie ma znaczenia, czy nie jedzą mięsa i produktów odzwierzęcych okazjonalnie, raz w tygodniu albo częściej. Ważne, że próbują i nie rezygnują. Lepiej się czują bez mięsa, inaczej funkcjonują ich organizmy. Z czasem kuchnia roślinna wpływa na życie w szerszym zakresie niż tylko kulinarny. Zaczynamy inaczej myśleć, dokonywać innych wyborów. Nie nosimy skórzanych torebek ani butów, unikamy pakowania warzyw w plastikowe reklamówki, zwracamy uwagę na pochodzenie i skład kosmetyków w łazience.

### OBALAMY MITY

Jako dziennikarka z wieloletnim doświadczeniem zawsze dociekam prawdy, zgłębiam temat i obalam mity. Taka jest każda moja kolejna książka. Taka będzie i ta. W książce *Warzywa górą!* pokazywałam, że rośliny są jadalne od korzeni aż po liście. Stąd pomysły na pesto z naci marchewki czy



Kup ksi k

Pole ksi k



carpaccio z kalarepki. Niemarnowanie jedzenia naprawdę ma sens. W książce *Wege w kwadrans* udowadniałam, że w 15 minut można stworzyć pełnowartościowe wegańskie danie. Miałam dość marudzenia i narzekania, że dieta wegańska jest skomplikowana, czasochłonna i wymaga trudno dostępnych składników. Udało się. Czas na białko, czyli książkę *Wege energia*.

### SKĄD BIERZESZ BIAŁKO?

To pytanie, wybrzmiewające po angielsku w popularnej piosence Jonathana Manna i Ivory King, przyświecało mojej pracy nad książką. Wielokrotnie mi je zadawano. Dlaczego? Od 17 lat ćwiczę jogę, jestem też jej nauczycielem. Od kilku lat biegam na długie dystanse. Organizuję warsztaty kulinarne, gotuję na scenie, szkolę personel restauracji i hoteli z kuchnią wegańską. Do tego jestem pełnoetatową żoną i mamą. Skąd mam energię? Z roślin. I o tym chciałam napisać. Opowiedzieć, jak komponować dietę wegańską, jak bilansować codzienne posiłki pod względem białka i czy warto na taką dietę przejść. *Wege energia* to książka dla każdego, kto chciałby poczuć wiatr w żaglach, nabrać pozytywnego nastawienia do życia, zacząć się ruszać i jeść odpowiedzialnie. Zdrowa kuchnia przynosi organizmowi same korzyści. Świadomość, co i jak jemy, jest przy tym bardzo ważna. Będzie smacznie, szybko i zdrowo.

### DOBRE SPOSOBY NA ENERGIĘ

Pozytywna energia to nie tylko kuchnia. To sposób życia. Niejedzenie zwierząt i niekrzywdzenie innych stanowi dopiero początek. Pamiętajmy też, by nie zaniedbywać siebie. Powinniśmy być dobrzy przede wszystkim dla siebie. Od tego zacznijmy. Każdego dnia znajdźmy moment na to, by pomedytować. Spróbujmy kursu uważności. Dzięki niemu poczujemy, jak to jest być obecnym tu i teraz. Zadbajmy o swoje zdrowie. Wyeliminujmy z diety śmieciowe jedzenie, alkohol, papierosy. Zacznijmy uprawiać sport. Traktujmy innych z miłością. Bo bycie wege to nie tylko tofu i soczewica na talerzu. To stan umysłu, który generuje korzyści dla nas samych — a także dzieli się dobrą energią z innymi. Pamiętajmy o tym na co dzień, dokonując swoich wyborów.



## Komponowanie roślinnego jadłospisu dla sportowców

Nasza codzienna dieta powinna być dopasowana do zapotrzebowania energetycznego, czyli nieco inaczej jemy w dni treningowe, a w dni odpoczynku zmniejszamy liczbę kalorii i makroskładników.

Inaczej będzie wyglądać dieta osoby aktywnej w sportach siłowych, a inaczej w sportach wytrzymałościowych. Różnice dotyczą głównie udziału węglowodanów i ilości białka, którego nieco więcej potrzebują sportowcy trenujący z obciążeniem lub budujący masę mięśniową. Z kolei biegacze, tancerze, osoby chodzące na fitness potrzebują nieco więcej szybko dostępnego paliwa, jakim są węglowodany.

Kaloryczność posiłków też powinna być większa w dni treningowe lub w okresie przybierania masy mięśniowej niż podczas odpoczynku, rekonwalescencji czy wtedy, gdy chcemy stracić kilogramy.

### ZAPISUJ, CO JESZ

Warto prowadzić dziennik i zapisywać w nim to, co zjedliśmy wraz z ilością lub wagą. Czasami może to sprawiać problem, bo jak określić wagę „garści orzechów”? Jak sprawdzić, ile dokładnie soli dodaliśmy do zupy, gdy doprawiliśmy ją „do smaku” i do tego dodaliśmy „kilka kropel” sosu sojowego?

### WARTO LICZYĆ POJEMNOŚCI

Dokładne notowanie i używanie miarek pomoże nam kontrolować liczbę kalorii i skład diety. Jeśli posługujemy się miarką w postaci szklanki, to zawsze używajmy tej samej. Sprawdźmy, ile mieści się w niej wody, oleju, napoju roślinnego, a także ile waży mąka, kasza, sucha fasola umieszczona w naczyniu. Uzyskane dane możemy wprowadzić do aplikacji podsumowującej wartości odżywcze i kaloryczność produktów. Może się okazać, że te posiłki, które szacujemy na 2200 kcal, przygotowane ze szczegółowo policzonych przepisów, ale według naszej miarki, zawierają jednak 2500 kcal, w tym nadwyżka pochodzi z tłuszczu!







### UWAGA NA OBJĘTOŚCI

Chociaż na początku mierzenie i ważenie wszystkiego w diecie będzie wyglądało na skomplikowane, uwierzcie mi, z czasem okaże się kompletnie intuicyjne. Jak ze wszystkim, początki bywają trudne. I tak: 100 g makaronu to będzie mniej więcej „pół kubka”— a kubek ma pojemność 400 ml, a nie 250 ml. Pojemność szklanki płynów to 250 ml, ale już sypkich substancji w mililitrach nie policzymy, tylko w gramach. Warto więc wcześniej ważyć to, co potem ugotujemy. Dobrze wiedzieć, że łyżka oleju to za mało na patelnię. Zwykle dajemy go więcej — zwiększamy tym samym liczbę kalorii. Ważne, żeby wybrać konkretną miarkę, np. ulubioną szklankę, i według niej potem przez dłuższy czas mierzyć, ważyć i obliczać.

### DOBRY PLAN TO PODSTAWA

Gdy już wiemy, co jemy i kiedy jeść więcej, warto zaplanować sobie posiłki na zapas. Przed pójściem na trening musimy zjeść coś bogatego w węglowodany, które szybko dostarczą nam energii, np. banany, daktyle, lub wcześniej zjeść obiad na bazie kaszy, brązowego ryżu z tofu i warzywami w stosunku węglowodanów do białek 3:1.

Po treningu posiłek powinien zawierać więcej białka i tylko odrobinę tłuszczu. Białko pomaga budować masę mięśniową, dlatego właśnie mądrze jest zregenerować się po ciężkim treningu, korzystając z wysokobiałkowych przekąsek (więcej o nich na str. 40). Ważna jest jego ilość, uwzględniana w perspektywie dziennej i długoterminowej, a nie źródło pochodzenia! Białko roślinne, podobnie jak zwierzęce, spożywane w odpowiednich ilościach, będzie tak samo dobrze budowało mięśnie.

### KOKTAJL PEŁEN BIAŁKA

Pamiętajmy o tym, aby posiłki były różnorodne i zbilansowane przez cały czas naszego życia, a nie np. tylko w dni treningowe lub na krótko przed udziałem w imprezie sportowej. Dobrym pomysłem na posiłek potreningowy jest koktajl z napoju sojowego, banana, masła orzechowego i miarki odżywki białkowej lub kawałka naturalnego tofu.

### POMOCNE DANIA

Po treningu ważne jest, aby uzupełnić zapasy glikogenu w wątrobie, zatem dobrze sprawdzą się węglowodany złożone, np.:

- spaghetti z pesto i sosem serowym (przepis na str. 136),
- pęczak z warzywami (przepis na str. 144),
- makaron z grochu z pesto pietruszkowym (przepis na str. 244),
- burger w pełnoziarnistej bułce (przepis na str. 246),
- gryczotto na szpinaku z tofu (przepis na str. 142).



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Skąd czerpać dobrą energię na co dzień? Odpowiedź jest prosta: z roślin!

Dieta wegańska to obecnie już nie jakaś przejściowa moda — to trend, który opanowuje planetę. Z każdym rokiem ma coraz większy wpływ na nasze życie. Obecnie na świecie kuchnia wege rozpatrywana jest w kontekście ochrony środowiska, wpływu globalnego zanieczyszczenia na nasze zdrowie i przyszłość następnych pokoleń.

*Wege energia* to książka dla każdego, kto chciałby poczuć wiatr w żaglach, nabrać pozytywnego nastawienia do życia, zacząć się ruszać i jeść odpowiedzialnie. Zdrowa kuchnia to taka, która przynosi naszemu organizmowi same korzyści. Świadomość tego, co i jak jemy, jest tutaj bardzo ważna. Dowiesz się, jak komponować dietę wegańską, jak bilansować w codziennej diecie białka i czy warto na taką dietę przejść.

**Będzie smacznie, szybko i zdrowo.**

*Niniejsza książka, choć traktuje o kuchni roślinnej, nie jest przeznaczona wyłącznie dla wegetarian i wegan. Jest to bowiem nade wszystko rzecz o dobrej kuchni, zatem jako człowiek, który jedzenie dzieli wyłącznie na dobre i niedobre, z prawdziwą przyjemnością i pożytkiem wielkim dla swego podniebienia nieraz będę z niej korzystał, czego i Państwu życzę.*

Robert Makłowicz

PATRONI MEDIALNI:



PATRON WYDANIA:



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

septem  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
ebookpoint



ISBN 978-83-283-5932-1



cena 39,90 zł