

ROSTLINNÉ SWAPY

Praktické strategie pro dětský talíř

AUTOR

MUDr. Luba Lapšanská
www.veggierodina.cz

SWAPY ZA LUŠTĚNINY

MÍSTO MASA
V BOLOŇSKÉ



Červená čočka

MÍSTO ŠUNKY
A PAŠTIKY



Tofu pomazánka / Hummus

MÍSTO PÁRKŮ
K VEČEŘI



Seitan / Tempeh

MÍSTO
NEZDRAVÝCH
SNACKŮ



Zelenina & Hummus
NEBO OVOCE S OŘECHOVÝM MÁSLEM



VÁPŇÍKOVÁ SEKCE



OBOHACENÁ ROSTLINNÁ
MLÉKA



TOFU (VÁPŇÍKEM SRÁŽENÉ)



TAHINI / MANDLOVÉ MÁSLA



KADEŘÁVEK & BROKOLICE

💡 *Nezapomeňte na suplementaci vitamínu D, kterého má česká populace nedostatek. Bez něj se vápník do kostí nevstřebává.*

"NEVIDITELNÁ" ZELENINA

→ **Do omáček:** Rozmixujte **pečenou zeleninu** (papriky, mrkev) přímo do základu.

→ **Při pečení:** Vyzkoušejte **černé fazole do brownies** nebo cuketu do bábovky.

TIP PRO ŽELEZO

Rostlinné zdroje vždy kombinujte s **vitamínem C** (např. paprika nebo jahody).

ZVÝŠÍTE VSTŘEBATELNOST AŽ 4X!

VÝZVA PRO BŘÍŠKO

30 ROSTLIN TÝDNĚ

Rozmanitost je základ zdravého mikrobiomu! Zkuste různé druhy během týdne.