

VEGGIE, VÝZVA



Vďaka za vaše rozhodnutie odľahčiť seba aj planétu!
Vyskúšajte rastlinnú stravu počas jedného mesiaca
a uvidíte. Možno vám zachutí navždy.

**Náš sprievodca vám pomôže na ceste za lepším
životným štýlom.**



31 dní *rastlinnej stravy*

Čo výzva prinesie vám a planéte?

1 Proteín na prvom mieste

Pre vaše telo je prechod na rastlinnú stravu veľká vec.

Bielkoviny tvoria najdôležitejšiu časť každého vyváženého jedálneho lístka, a tak je nevyhnutné dbať na ich vysoký prísun aj pri vynechaní mäsa.

2 Skvelá chuť zostáva

Vyskúšajte rastlinné produkty Garden Gourmet.

Vzdať sa mäsa neznamena vzdať sa skvelej chuti. 14 dobrôt od Garden Gourmet a nájdete si svojho favorita.

3 Zdravé telo aj duch

Rýchlejší metabolizmus vďaka novému jedálnemu lístku.

Rastlinná strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, ktorá prispieva k rýchlejšiemu tráveniu a zdravej redukcii hmotnosti. A to poteší!



Vyprodukuje sa až o **62 kg CO₂** menej

Ušetrí sa až **39 000 litrov** vody



Zachráni sa až **80 m²** pôdy

Ušetria sa až **3** zvieracie životy



Kto sú *milovníci* rastlinnej stravy? Zoznámte sa.

Vegán

odmieta používať zvieratá na ľudský úžitok – neje mäso, mliečne výrobky, vajcia, med a odmieta produkty vyrobené z kože, kožušín a hodvábu.

Zaujímavosť

Okrem týchto najčastejších skupín existujú ešte ovovegetariáni, laktovegetariáni, ovolaktovegetariáni, polovegetariáni, reduktariáni aj pescetariáni.



Flexitarián

mäsu sa nevyhýba, ale konzumuje ho skôr príležitostne a rád objavuje rastlinné alternatívy.

Vegetarián

neje mäso a nahrádza ho rastlinnými alternatívami vo vyváženom množstve.

**Garden
Gourmet**



Portobello caprese burgery



- 2 balenia **Garden Gourmet Sensational burgeru**
- 8 húb **Portobello**
- 2 **paradajky**
- 1 vrecúško **rukoly**
- 1 **mozzarella**
- 4 lyžičky pikantného **červeného pesta**
- niekoľko lístkov **bazalky**
- soľ a korenie



Príprava: 25 minút



Obťažnosť: jednoduchá

- 1 Jednu papriku nakrájame na tenké plátky. Na plátky nakrájame tiež paradajky a mozzarellu. Odrežeme stonky z Portobello húb.
- 2 **Garden Gourmet Sensational burgery** opečieme na grile. Keď sú hotové, odstavíme ich na okraj grilu.
- 3 Portobello huby opečieme na grile z oboch strán a okoreníme soľou a korením.
- 4 4 kúsky húb umiestnime na tanier. Na každý rozložíme rukolu, GGS burger, plátok mozzarely a paradajky.
- 5 Na vrch dáme červené pesto, lístky bazalky a okoreníme červeným korením. Všetky pripravené burgery prikryjeme ďalšími 4 Portobello hubami.



Dobrá chuť!

Čím *zaplniť* špajzu a chladničku

Vyvážená a pestrá strava je základ! Aby vášmu telu nič nechýbalo, treba dbať na pravidelný prísun potrebných živín.

Bielkoviny

bežná denná potreba
žena: 46 g/muž: 56 g

- šošovica
- veggie burger
- tofu
- arašidové maslo
- sója
- quinoa
- tempeh
- orechy
- vločky
- tekvicové semienka

Vitamín D

- slnečné lúče
- sójové a mandľové mlieko
- pomarančový fresh

Omega-3 mastné kyseliny

- ľanové semienka a olej
- konopné semienka
- vlašské orechy

Železo

denná potreba
žena: 8 – 18 g/muž: 8 – 11 g

- sója
- šošovica
- cicer
- fazuľa

Vápnik

bežná denná potreba
700 – 1 000 g

- brokolica
- mandle
- tahiny
- sójové struky

TIP!

Používajte nepriľnavú panvicu. Železo nestratí svoju účinnosť.

**Garden
Gourmet**

Prečo *dobroty* od Garden Gourmet

1 Väčšina produktov obsahuje **sójové bielkoviny** s obsahom 9 esenciálnych aminokyselín – tie si telo nedokáže samo vytvoriť.

2 Väčšina produktov má vysoký **obsah proteínov** a **vlákniny** a nutričné skóre A alebo B.

3 Obaly sú **úplne recyklovateľné** a výroba nie je zaťažená odlesňovaním krajiny.

Rezeň s pečenými baby zemiakmi



- 1 balenie **Garden Gourmet veggie rezňa**
- 500 g baby **zemiakov**
- 150 g **valeriánky poľnej**
- 400 g **cherry paradajok**
- 1 **avokádo**
- šťava z 1 **citróna**
- 2 **jarné cibul'ky**
- 1 strúčik **cesnaku**
- 2 lyžice extra panenského **olivového oleja**
- 2 lyžice **majonézy**
- 1 lyžička **horčice**



Príprava: 50 minút



Obťažnosť: náročná

1 Baby zemiaky uvaríme v šupke domäkka a rozpolíme. Potom ich orestujeme na panvici a na poslednú minútu pridáme na plátky nakrájaný cesnak.

2 **Veggie rezeň Garden Gourmet** pripravíme podľa inštrukcií uvedených na obale.

3 Valeriánku opláchneme a osušíme. Paradajky nakrájame na štvrtiny, jarnú cibul'ku na kolieska a polovicu avokáda na kocky. Všetko rozdelíme na štyri tanieri, ozdobíme jarnou cibul'kou a pokvapkáme dresingom.

4 Dressing: polovicu avokáda zmiešame so šťavou z polovice citróna, s dvoma lyžicami olivového oleja, dvoma lyžicami majonézy, jednou lyžičkou horčice, dochutíme medom a celú zmes rozmixujeme.

5 Rezeň a zemiaky servírujeme s pripraveným šalátom a druhou polovicou citróna.



Dobrá chuť!

Garden Gourmet

Veggie rezančky v mexickom štýle fajitas



- 2 balenia **Garden Gourmet** veggie rezančiek
- 1 červená paprika
- 1 žltá paprika
- 1 malé avokádo
- 200 g kukurice z konzervy
- 1 cibuľa
- 200 g listov ľadového šalátu
- 100 g čerstvej paradajkovej salsy
- 25 g čerstvého koriandra
- 2 lyžice limetkovej šťavy
- 1 lyžica olivového oleja
- čerstvo mleté čierne korenie
- 1 balenie tortillových placiek



Príprava: 25 minút



Obťažnosť: prechodná

1

Rúru predhrejeme na 180 °C (teplovzdušnú na 160 °C). Tortilly rozložíme na plech vyložený papierom na pečenie a ohrejeme 5 – 8 minút.

2

Na veľkej panvici rozohrejeme olej. Nakrájané papriky a cibuľu opekáme, kým nezačnú karamelizovať, odložíme na tanier.

3

Garden Gourmet veggie rezančky opečieme na rozpálenom oleji dozlatista, pridáme skaramelizovanú zeleninu, soľ a korenie a opekáme ďalšiu minútu.

4

Pripravíme rýchlu kukuričnú salsu: kukuricu zmiešame s cibuľou nakrájanou na kocky, s avokádom a limetkovou šťavou. Posypeme lístkami koriandra a dochutíme korením.

5

Všetko naložíme do misiek alebo položíme na ohriate tortilly.

Dobrú chuť!

Až do dna!

Nech už ste čokoľvek-tariáni, pite vodu! Veľa vody. Ideálne s citrónom.

Veríme, že vám naša veggie výzva rozšíri obzory a odľahčovanie vás bude baviť.

A nezáleží na tom, či sa rozhodnete pri rastlinnej strave vydržať. Najdôležitejšie je poznanie nových surovín a možností rastlinnej stravy.

Rozdeľte sa!

Dajte ochutnať svojim blízkym a možno pôjdu do výzvy s vami. Veď spolu to vždy ide ľahšie.





Polievka z červeného karí s veggie rezančekom

- 1 balenie Garden Gourmet veggie rezančekom
- 3 červené papriky
- 400 ml kokosového mlieka
- 3 lyžičky červenej karí pasty
- niekoľko vetvičiek koriandru



Príprava: 20 minút



Obťažnosť: jednoduchá



1

Papriku nakrájame na prúžky a opražíme ich, spolu s Garden Gourmet veggie rezančekom, na miernom ohni 5 minút.

2

Pridáme kokosové mlieko, pastu z červeného karí a všetko spolu varíme asi 10 minút.

3

Hotovú polievku nalejeme do misiek a ozdobíme koriandrom.

Dobrú chuť!



Motivujte ostatných

Ukážte nám, čo dobré ste si uvarili s Garden Gourmet!

Zdieľajte fotku na Instagrame s #ODLAHCUJEM a označením profilu @gardengourmetsk. Každý januárový týždeň vyžrebujeme 5 šťastlivcov, ktorí získajú štýlový darček.



Ochutnajte d'alšie recepty

20*
zástera



VEGGIE CHALLENGE

Garden Gourmet