

# Czy dieta wegetariańska może być skutecznym sposobem na odchudzanie? Wypróbuj przepisy!

Dieta wegetariańska stała się modna z wielu powodów. Jeśli ktoś rezygnuje z jedzenia mięsa to zazwyczaj robi to z przyczyn etycznych, ponieważ nie zgadza się z cierpieniem zwierząt. Innym argumentem powodującym decyzję o zmianie diety jest kwestia estetyczna, gdyż spora część osób nie lubi widoku mięsa i nie przepada za jego przyrządzaniem. Istnieje także grupa osób, które decydują się na zmianę diety, by schudnąć. Czy taki sposób myślenia wpłynie pozytywnie na ich zdrowie i ostatecznie utracone kilogramy?

## Dieta wegetariańska a odchudzanie

Mimo że wiele osób ma nadzieję, że wegetarianizm pomoże im schudnąć, może okazać się, że są w błędzie. Ważne jest, by mieć na uwadze fakt, iż wegetarianizm to nie tylko zmiana diety, ale przede wszystkim sposobu myślenia. Nie można ukierunkować działania tylko na siebie, dla wegetarian ważne jest dbanie o dobro zwierząt i środowiska. Inną kwestią jest to, że przeliczenie się na same strączki, sery, owoce i warzywa niekoniecznie przyniesie korzystne wyniki w gubieniu kilogramów. Osoby zaczynające nową dietę nie mają pomysłu na początkowy jadłospis i popełniają kilka błędów. **Jednym z nich jest ograniczenie produktów do warzyw strączkowych, makaronów lub przeliczenie się na sery, które często stanowią jedyny dodatek do kanapek.** Trzeba pamiętać, że sery zatrzymują wodę w organizmie i dostarczają sporo kalorii. W spalaniu tłuszczu nie pomagają także gotowe dania wegetariańskie typu paszety czy parówki, ponieważ są żywnością mocno przetworzoną, z licznymi dodatkami.

Jednak niewątpliwie, osoby które nie jedzą mięsa często są szczupłe. **Wynika to z faktu, iż spożywają posiłki regularnie, bardzo urozmaicone oraz bogate w różne minerały i witaminy. W połączeniu z aktywnością fizyczną mogą przyczynić się do zgubienia kilku kilogramów.** Dania wegetariańskie są proste w przyrządzeniu i nie tak czasochłonne, jak się zazwyczaj uważa. Poniżej prezentuję kilka sprawdzonych przepisów.

## Dieta wegetariańska - przepisy

### Śniadanie

Przepis na pastę z kaszy jaglanej

#### Składniki:

szklanka ugotowanej kaszy  
garść zielonych oliwek  
2 ząbki czosnku  
pieprz ziołowy, szczypta soli  
czarny sezam

2 łyżki oleju słonecznikowego lub lnianego

**Przygotowanie:** Gotujemy kaszę po czym ją studzimy i w blenderze miksujemy z pozostałymi składnikami. Dodajemy olej, by pasta nie była zbyt sucha. Następnie smarujemy pieczywo i gotowe! Pasta może stanowić także farsz do naleśników. Jest bardzo zdrowa bowiem oliwki zawierają kwasy tłuszczowe omega 3, witaminy A, B, C i E, żelazo, fosfor i potas. Czarny sezam wzmacnia organizm, wspiera pracę żołądka, wątroby, trzustki, śledziony, nerek, płuc i serca.

rozwiń

Inną alternatywą dla nudnych kanapek do pracy może być ugotowana kasza jaglana z serkiem wiejskim, z dodatkiem ogórka, pomidora, rzepy, rzodkiewki czy szczypiorku. Takie drugie śniadanie na pewno doda nam energii i siły na cały dzień.

## Obiad

Parę propozycji na wegetariański obiad.

Przepis na krem selerowy

### Składniki:

- 1/2l wywaru z warzyw
- 4 duże ziemniaki
- 1 seler korzeniowy z natką
- 1 seler naciowy
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- sól, pieprz

**Przygotowanie:** Selery dokładnie czyścimy i obieramy ziemniaki. Warzywa kroimy na mniej więcej podobnej wielkości kawałki i gotujemy na parze. Gdy będą miękkie, przekładamy do garnka i wlewamy wywar po czym miksujemy gotując na ogniu. Dodajemy jogurt i przyprawę.

rozwiń

Przepis na zapiekanekę z kaszy kus kus i pieczarek

### Składniki:

- kubek kaszy kuskus
- 1/2 brokuła (różyczki)
- 200 g pieczarek
- 3 ząbki czosnku
- sos sojowy
- olej rzepakowy tłoczony na zimno
- czubryca
- pieprz czarny, grubomielony
- 1/4 sera camembert

**Przygotowanie:** Kaszę zalewamy wrzątkiem i odstawiamy aż napęcznieje, mieszamy z dużą ilością sosu sojowego i pieprzu. Brokuła dzielimy na małe różyczki. Pieczarki kroimy w półplastry. Naczynie żaroodporne skrapiamy olejem i na jego dół wykładamy pieczarki z posiekanym czosnkiem. Następna warstwa to kuskus, kolejna brokuły, przyprawione czubrycą. Ponownie wykładamy kuskus, a na wierzch pieczarki z

czosnkiem, skropione olejem. Następnie wstawiamy do piekarnika na 15 min. w 190 st. C. Na 5 min przed końcem dodajemy pokrojonego w plastry camemberta i gotowe!

rozwiń

## Deser/przekąska

Parę propozycji na coś słodkiego:

Przepis na wegańskie ciasteczka owsiane

### Składniki:

- 3 szklanki płatków owsianych
- puszka mleka kokosowego
- 1/3 szklanki wiórek kokosowych
- 1/3 szklanki pokrojonych moreli suszonych
- 1/3 szklanki rozdrobnionej żurawiny suszonej
- 1/3 szklanki rozdrobnionych migdałów
- 1/3 szklanki rodzynek
- 1/3-1/2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- łyżka miodu

**Przygotowanie:** Mleko kokosowe przelewamy do rondelka i podgrzewamy, aby było ciepłe (nie gotujemy!). Do większej miski wysypujemy płatki i zalewamy mlekiem kokosowym, po dokładnym wymieszaniu odstawiamy na pół godziny. Po tym czasie dodajemy rozdrobnione bakalie oraz mąkę. Mieszamy ręką do połączenia składników. Wilgotną dłoń bierzemy kawałek ciasta i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia kulki wielkości orzechów włoskich, lekko je spłaszczając. Wsadzamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni i pieczemy ok. 25 minut.

rozwiń

Przepis na sałatkę z awokado i winogronami

### Składniki:

- awokado
- roszponka
- rukola
- ciemne winogrona
- prażone orzeszki piniowe
- czarny sezam
- kiełki lucerny

### Sos do sałatki:

- olej sezamowy
- sok z granatu

**Przygotowanie:** Roszponkę i rukolę płuczemy, układamy na dnie miski. Awokado przekrawamy wzdłuż, wydrążamy w całości łyżeczką i kroimy w cienkie paski, układamy na sałatach, wrzucając do środka pestkę (dzięki temu awokado nie ściemnieje). Winogrona myjemy i przekrawamy wzdłuż, usuwamy pestki, dodajemy do miski. Z oleju sezamowego i soku z granatu przygotowujemy sos (proporcje 3:1, więcej oleju). Sałatkę polewamy sosem i obsypujemy prażonymi orzeszkami piniowymi,

czarnym sezamem i kiełkami lucerny.

rozwiń

## Kolacja

A oto parę propozycja na pyszną kolację.

Przepis na sałatkę z białej fasoli

### Składniki:

- 1 szklanka białej fasoli
- 1 czerwona cebula
- szczypiorek + kilka liści bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki podprażonego sezamu
- sól. kolorowy pieprz

### Składniki na sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka musztardy

**Przygotowanie:** Fasolę zalewamy wodą i odstawiamy w chłodne miejsce na noc. Kolejnego dnia odlewamy fasolę z wody i przekładamy do garnka na parze, gotujemy do miękkości i przelewamy zimną wodą, zostawiamy do wystudzenia.

Drugim sposobem jest zalanie namoczonej fasoli, posolenie i gotowanie również do miękkości, mieszając od czasu do czasu. Wówczas ugotowaną przekładamy na sito i przelewamy bieżącą wodą.

Następnie fasolę wrzucamy do miseczki dodajemy posiekany szczypiorek wraz z listkami bazylii. Małą czerwoną cebulę siekamy drobniutko i smażymy na minimalnej ilości oliwy na prawie suchej patelni, usmażoną przekładamy do fasoli. Sezam lekko rumienimy na suchej patelni i studzimy.

Następnie przygotowujemy dresing wkładając do małego słoiczka wszystkie składniki i wstrząsamy kilkakrotnie aż do połączenia. Polewamy nim sałatkę i posypujemy uprażonym sezamem. Podajemy razem z pełnoziarnistym chlebkiem.

rozwiń

Dieta wegetariańska nie jest dietą stworzoną w celach odchudzających. Przyświecają jej inne idee, jak niezgoda na zabijanie zwierząt, kwestie ekologiczne lub ekonomiczne. Jednak dobrze zbilansowana dieta, czyli bogata w odżywcze składniki i różnorodna pozwala cieszyć się dobrym zdrowiem. W połączeniu z aktywnością fizyczną faktycznie umożliwia zgubienie kilku kilogramów. Decyzja o zmianie diety powinna być podjęta świadomie, ponieważ jest to duża ingerencja w funkcjonowanie organizmu. Zbyt lekkomyślne podejście może wyrządzić wiele szkód.

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/czy-dieta-wegetarianska-moze-byc-skutecznym-sposobem-na-odchudzanie-wyprobuj-przepisy>

