

Оглавление

Вступительное слово
Линдси 10



ГЛАВА 1

Что такое растительная диета 17

- Растительная диета vs веганство 19
- Правда о растительном питании 21
- Миф о молоке 22
- Миф о белке 23
- Миф о травяном корме 25
- Миф о сое 28
- Миф о масле 29
- Миф о «полезных» жирах 30
- Миф о жирных кислотах (или рыбьем жире) 30
- Миф о средиземноморской диете 31
- Миф о нехватке витаминов и минеральных веществ 31
- Миф о витамине B₁₂ 32
- Пирамида растительной пищи 34

ГЛАВА 3

Чего ожидать 63

- Функции организма 66
- Метеоризм 66
- Выведение отходов жизнедеятельности 67
- Новая (и улучшенная) норма 68
- Чувствительность и пищевые аллергии 68
- Женщины и растительная диета 69
- Беременность и питание во время кормления грудью 69
- Женщины и репродуктивная способность 73
- Контрацепция 76
- Менструация 78
- Менопауза 79
- Мужчины и растительная диета 80
- Эректильная дисфункция 81
- Проблемы с предстательной железой 81
- Облысение 84
- Дети и растительная диета 84
- Спортсмены и растительная диета 92
- Домашние животные и растительная диета 97

ГЛАВА 2

Зачем выбирать растительное питание 37

- Польза для здоровья 38
- Хронические заболевания 38
- Астма и сезонная аллергия 41
- Скрытые аллергии и чувствительность к продуктам питания 45
- Ожирение и потеря веса 48
- Почему мы страдаем ожирением 50
- Мировое значение растительной диеты 54
- Мировой голод 54
- Водные ресурсы 54
- Ископаемое топливо 55
- Другие экологические факторы 58
- Благополучие человека (и животных) 59

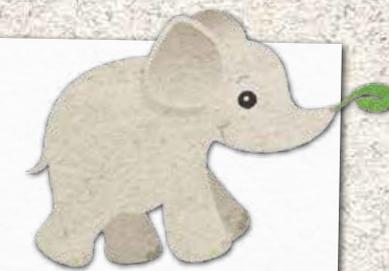
А также
А где мясо?
Пять стадий принятия
Растительное питание и экономия
Путешествие со скороваркой
Паста в кофеварке
Пищевая безопасность
Два главных походных рецепта
Хозяйка и разные диеты
Организуем вечеринки и потлаки
Замена растительных продуктов

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ГЛАВА 4

Переход на новый образ жизни 99

- Советы по переходу 105
- Типичные поводы для возражения 108
- «Лучше есть все понемногу» 108
- «Лучше есть биодобавки» 109
- «Здоровое питание — это слишком дорого!» 109
- «Я хочу убить двух зайцев» 110
- «Я привереда. Я не люблю (длинный список растительных продуктов), ненавижу овощи» 115
- «Но я не могу жить без (этого продукта)» 115
- «На готовку уходит слишком много времени» 116
- «Мы ведь все равно заболеем и умрем, не так ли?» 116
- «У меня нет силы воли» 116
- Фабричные заменители 118
- Веганские (не растительные) заменители: мясо, сыр, мороженое и другое 118
- Простые блюда 120



ГЛАВА 5

Растительное питание и активная жизнь 125

- Еда в ресторане 126
- Поиск вариантов 127
- Кухни с обилием растительной пищи 128
- Здоровое питание — везде 130
- Путешествия 134
- Растительное питание в путешествии — что брать с собой 136
- Супермаркеты и лотки с фруктами 137
- Отели (и хостелы) 137
- Походы и пеший туризм 137
- Готовим на гриле 139
- Спасательный набор для вегана 140

ГЛАВА 6

Сложности 145

- Зависимость от еды 146
- Выход из зависимости от еды 147
- Заметка о пищевых пристрастиях 152
- Безвкусные вкусовые рецепты 153
- Негатив 154
- Социальные ситуации 159
- «Не переживайте за меня» 159
- Приглашения на ужин 160
- Свадьбы и другие мероприятия 161
- Детские праздники 162
- «Я это для тебя приготовила!» (Учимся отказываться вежливо) 162
- Стараясь угодить другим (и стоим на своем) 165
- Избегаем искушений 166
- Становимся «эгоистами» 167
- Дом с разными принципами питания 167
- Боремся с «доказательствами» 170

ГЛАВА 7

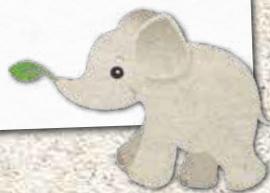
Приобщаем семью и друзей (своим примером) 173

- Говорим так, чтобы нас услышали 175
- Кормим (лучший метод убеждения) 179

ГЛАВА 8

Готовим с учетом пищевых аллергий 185

- Замена ингредиентов и адаптация рецептов 186
- Аллергия и приготовление еды 188
 - Замена сое 188
 - Замена орехам 189
 - Замена бобовым 189
 - Замена пшенице и глютену 190
 - Замена кукурузе 190
 - Замена другим продуктам 191
- Выпечка с растительными продуктами 191
 - Замена яиц 192
 - Замена жирам (сливочному и растительному маслу, маргарину) 193
 - Цельнозерновая мука 193
 - Безглютеновая выпечка 195
 - Сахар и подсластители 195
 - Какао 196
 - Белый шоколад 196
 - Шоколадные кусочки 197
 - Кэроб 197
 - Молоко 197



ГЛАВА 9

Поиск ошибок: почему не получается 201

- Проблема: не уходит вес 202
- Проблема: усталость и раздражительность 203

ГЛАВА 10

Начинаем питаться растительной пищей 205

- Даем обещание 206
- Начинаем 206
- Список покупок 207

ГЛАВА 11

Рецепты 211

Рецепты в одной кастрюле 213

- Бобовый суп 214
- «Говядина» с брокколи 215
- Бобовая кесадилья по-близски 216
- Карри с зеленым горошком и тыквой 218
- Карибское рагу 219
- Рулеты с тофу и салатным листом 220
- Чечевица и капуста по-индийски 221
- Лимонный нут навьинос 222
- Киноа по-мексикански 223
- Марокканский морковный суп 224
- Нут по-мароккански 225
- Суп с грибами и картофелем 226
- Позоле 227
- Юго-западный рулет 228

Домашние рецепты для

- растительных заправок, бульонов и соусов 229
- Бульон без мяса 230
- Бульон без курицы 230
- Веганский пармезан Эй-Джея 231
- Веганский майонез 231
- Веганский вустерский соус 232
- Золотая заправка 233
- Сливочная каджунская горчица 234
- Веганская сметана 234
- Грибная подлива на каждый день 235
- Кетчуп 236
- «Медовая» горчица 237
- Быстрый соус кесо 237



Полное преображение Бет на стр. 74

ПРИЛОЖЕНИЕ

Об авторе 239

Личные истории

- ЛИНДСИ:** мой опыт растительного питания как пути к здоровью
- ДЭВИД:** раньше обездвиженный и зависимый, сейчас — бодибилдер на растительной диете
- КРИС:** наконец-то любит себя благодаря растительному питанию
- РАСС:** потерял 45 кг на растительной диете
- ЭЛОНДРА:** студентка, рассказывающая о растительной диете в университете
- БЭТ:** вылечилась от бесплодия и СПКЯ
- БРАЙАН:** растительная диета и победа над раком
- МИШЕЛЬ:** удивительные перемены в детях после перехода на растительную диету
- ОБРИ:** школьница, чемпион школы по бегу выбирает растительное питание
- ШЕЛДОН:** полицейский в отставке, чемпион по карате, последователь растительной диеты
- НЭМ:** одиннадцатикратный чемпион США по боксу, сторонник питания растительными продуктами
- МОИ РОДИТЕЛИ:** дочь уговорила нас выбрать растительную диету, и она пришлась нам по вкусу
- РОБИН:** потеряла более 90 кг
- САЛЛИ:** победила рак яичников на последней стадии
- ААРОН:** пожарный, сторонник растительной диеты
- ТЭББЕН:** солдат выбирает растительное питание
- ЭМИ:** бывшая поклонница низкоуглеводной диеты и зависимая от сыра
- МИШЕЛЬ:** поведила пищевое расстройство
- ДЖЕРЕМИ:** гордый отец семьи, все члены которой выбирают растительную пищу
- КИМ:** как вдохновить всю семью перейти на растительное питание
- ДЖИНА:** похудела на 45 кг, сменив «веганское» питание на растительное