

ДЖОЗЕФ П. ТЕРНЕР

# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ВЕГАНОВ ЭНЕРГИЯ БЕЗ МЯСА

**100 ВЫСОКОПРОТЕИНОВЫХ РЕЦЕПТОВ** ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ  
И СИСТЕМА ПИТАНИЯ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



# **Joseph P. Turner**

## **Рецепты Для Спортсменов-Веганов: Энергия Без Мяса**

### **Аннотация**

Есть ли жизнь без мяса?

Полезная диета – это волшебная палочка, которая может превратить слабого и болезненного человека в здорового и сильного.

Существует мнение, что культурист не может жить без мяса, иначе где он сможет получить белок для наращивания мышечной массы?

На самом деле правильная диета, основанная на растительной пище, способна создать настоящего успешного культуриста, и тому есть множество примеров. Как может веган-культурист поддерживать отличную физическую форму и добиваться хороших результатов? В чем тут секрет?

Полезная диета – это волшебная палочка, которая может превратить слабого и болезненного человека в здорового и сильного. Существует мнение, что культурист не может жить без мяса, иначе где он сможет получить белок для наращивания

мышечной массы? На самом деле правильная диета, основанная на растительной пище, способна создать настоящего успешного культуриста, и тому есть множество примеров. Как может веган-культурист поддерживать отличную физическую форму и добиваться хороших результатов? В чем тут секрет?

Эта кулинарная книга для спортсменов предоставит вам все ответы, советы и секреты о том, как создать идеальную диету и план питания на основе растений для улучшения здоровья, снижения веса и увеличения мышечной массы. Кроме того, вы получите 100 вегетарианских рецептов разнообразных вкусных и питательных блюд на каждый день, которые подарят вам здоровье, энергию и отличное настроение. Для тех, кого волнует правильное питание, автор составил коллекцию рецептов вкусных и полезных салатов, супов и напитков, которые доставят настоящее гастрономическое удовольствие всей семье! Каждый веганский рецепт снабжен изображением готового блюда, так что вы будете знать, что получите, когда будете его готовить.

С помощью этой книги вы получите не только 100 вкусных веганских рецептов с высоким содержанием белка, но и узнаете:

- Основы веганской диеты (калории, белки, углеводы, жир, витамины и минералы) и как она может принести пользу не только вашему телу и разуму, но и миру вокруг нас
- Как правильно настроить веганскую диету, которая идеально подходит для ваших потребностей и образа жизни
- Как нарастить мышцы и сбросить жир на растительной диете, оптимизировав рацион питания

- Сколько белков вам нужно, и лучшие веганские источники белка
- Советы по переходу на веганство
- Рецепты простых веганских завтраков с высоким содержанием белка
- Веганские основные блюда с высоким содержанием белка
- Как сделать потрясающие веганские протеиновые батончики и многое другое ...

Для кого предназначена эта веганская кулинарная книга:

- Любого, кто хочет узнать правду о веганской диете и планировании питания
- Любого, кто хочет нарастить мышечную массу на веганской диете
- Любого, кто хочет научиться готовить вкусные веганские блюда с высоким содержанием белка
- Веганов-спортсменов
- Веганских любителей фитнеса и здоровья

Давайте начнем успех вместе! Прокрутите вверх и нажмите кнопку «Добавить в корзину» прямо сейчас!

# Содержание

Отказ от ответственности	7
Содержание	9
Веганская диета и спортсмены	15
Что такое веганская диета?	22
Типы веганской диеты	25
Сырая пища	26
Цельная пища	28
80-10-10	29
Сырое до 16	30
Крахмальное решение	31
Диета процветания	32
Фастфуд	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ВЕГАНОВ: ЭНЕРГИЯ БЕЗ МЯСА

100 Высокопротеиновых Рецептов для Наращивания Мышц и Система Питания на Растительной Основе для Начинающих

Джозеф П. Тернер

Перевод: Андрей Новиков

Copyright © 2019 by Joseph P. Turner Все права сохранены.

Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме или любым способом, включая фотокопирование, запись или другие электронные или механические методы, или любой системой хранения и поиска информации без предварительного письменного разрешения издателя, за исключением случаев очень кратких цитат, включенных в критические обзоры и некоторых других некоммерческих использований, разрешенных законом об авторском праве.

# Отказ от ответственности

Информация, представленная в этой программе, предназначена только для образовательных целей. Автор не является врачом, и эту информацию не следует воспринимать как медицинский совет. Вы должны получить одобрение врача, прежде чем применять на практике какую-либо информацию из этой программы. Данная программа предназначена для здоровых взрослых людей старше 18 лет. Если у вас есть какие-либо травмы, заболевания или проблемы со здоровьем, пожалуйста, обратитесь к врачу, прежде чем пытаться использовать какую-либо информацию из этой программы. Автор не несет ответственности за любой ущерб, возникший в результате использования данной программы. Пользователь признает риск получения любой травмы, причиной или предполагаемой причиной которой является использование этой информации. Если врач советует вам не использовать информацию, представленную в программе, следуйте его указаниям.

Всегда обращайтесь за советом к своему врачу или другому квалифицированному медицинскому работнику по любым вопросам, которые могут у вас возникнуть в отношении состояния здоровья. Никогда не пренебрегайте профессиональным медицинским советом и не откладывайте его поиск из-за того, что вы прочли здесь. Полное медицинское разре-

шение от лицензированного врача должно быть получено до начала или изменения любой диеты, упражнений или программы образа жизни, и ваш врач должен быть проинформирован обо всех изменениях режима питания.



# Содержание

[Веганская диета и спортсмены](#)

[Что такое веганская диета?](#)

[Типы веганской диеты](#)

[Основы здоровой веганской диеты](#)

[Преимущества веганской диеты](#)

[Калории](#)

[Как мне правильно подсчитывать калории?](#)

[Как рассчитать ежедневную потребность в калориях?](#)

[Веганские продукты с высоким содержанием белка](#)

[Белки](#)

[Углеводы](#)

[Пищевые жиры](#)

[Макронутриенты](#)

[Сколько белка должен потреблять веган?](#)

[Сколько жиров должен потреблять веган?](#)

[Сколько углеводов должен потреблять веган?](#)

[Объяснение времени питания](#)

[Пищевые добавки для веганов](#)

[Основные категории веганских продуктов](#)

[Овощи](#)

[Польза бобов и бобовых](#)

[Польза цельных зерен](#)

[Польза фруктов](#)

[Польза ягод](#)

[Польза орехов и семян](#)

[Как избавиться от лишнего жира и нарастить мышцы на растительной диете](#)

[Формула наращивания мышц](#)

[Набор и сброс веса](#)

[Формула сжигания жира](#)

[Шпаргалки](#)

[Порошковый гороховый белок](#)

[Как использовать креатин?](#)

[Веганская еда для энергии](#)

**ЗАВТРАК**

[Маффины с морковью и изюмом](#)

[Зеленое белковое бодрящее смузи](#)

[Мультипротеиновое смузи](#)

[Пикантное смузи из тофу с ягодами](#)

[Овсяно-малиновая гранола](#)

[Каша с овсянкой и порошком мака](#)

[Пикантные блинчики из картофеля с куркумой](#)

[Чисто веганская митца](#)

[Кислый бутербродный спред из эдамаме](#)

[Пикантная каша из бананов, овсянки и кокосов](#)

[Питательный "Омлет" из тофу](#)

[Суперпитательное смузи с веганским творогом](#)

[Бананово-соевое смузи](#)

[Горячий сендвич с майонезом и темпе](#)

Веганский хлеб с петрушкой и миндалем

Веганский фарш с тофу

Веганское суперзеленое гигантское смузи

Веганский сладкий "Французский тост"

Бодрящее смузи с питайей

## **ОБЕД**

Азиатский суп из огурца и водорослей

Бататы, запеченные гармошкой

Печеные "Крылышки" из цветной капусты

Печеная кукуруза с тертым тофу

Капустный салат с печеным тофу

Высокопротеиновый суп минестроне (медленноварка)

Горячий кислый и острый салат с бок чой

Макароны спиральки с овощами

Ризотто с грибами и нутом

Салат из макарон с маринованными артишоками и тофу

Суп-пюре из кокосов и карри

Медленно приготавливаемый фасолевый суп

Артишоки с рисом

Рагу из весенней зелени и риса

Пюре из бататов с миндальным молоком (медленноварка)

Томатный суп с пастой тальятелле

Веганские цуккини, фаршированные коричневым рисом

Веганская лапша из цуккини с соусом песто

Веганские спагетти с соевым соусом

Белая фасоль с красным «рогатым» перцем

## УЖИН

"Рагу" из фасоли и шампиньонов

Питательный салат из черных бобов и авокадо

Салат из коричневой рисовой пасты с яблочным соусом

Картофельное пюре с чесноком

Высокопротеиновые соевые макароны с базиликом

Веганский суп быстрого приготовления

Вкусные гигантские бобы быстрого приготовления

Ризотто с куркумой быстрого приготовления

Крапивный суп с рисом

Окра с тертыми томатами (медленноварка)

"Бургеры" из копченой в духовке чечевицы

Пюре из шпината и листьев горчицы

Перцы, фаршированные киноа и рисом (запеченные)

Киноа и чечевица с протертыми томатами

Макароны с соевым творогом и шпинатом

Рагу из масляных бобов, окры и картофеля

Баклажаны, фаршированные соевым фаршем

Салат из трех видов фасоли и кукурузы

Веганские "бургеры" с фисташками и семенами льна

Веганское "фрикасе" из красной фасоли

## ЗАКУСКИ

Хумус из фасоли и сезама

Цукаты из меда и кокоса

Шоколадно-ореховые бомбочки

Хрустящие орехи в меду (медленноварка)

Хрустящие жареные чипсы

Батончики с кленовым сиропом

Хумус из зеленых соевых бобов

Белковый соус гуакамоле из авокадо

Домашние энергетические ореховые батончики

Медово-арахисовое масло

Средиземноморские маринованные маслины

Гранола из орехового масла и фиников

Карамелизированные запеченные бананы

Дип-соус из гороха и чечевицы

Протеиновые конфеты "Рафаэлло"

Богатая белками тыквенная каша

Шарики из красного картофеля с чесноком

Пряный дип-соус из красной чечевицы

Паровая брокколи с сезамом

Веганские котлеты из баклажанов

## **СЛАДОСТИ И ДЕСЕРТЫ**

Свекольные батончики с сухофруктами

Крем из какао, авокадо и чиа

Кокосовые шарики с лимонной цедрой

Кокосово-рисовый пудинг с кардамоном

Кокосовый пирог

Медово-яблочные маффины с отрубями

Энергетические брауни с инжиром

Питательные кексы из яблок и отрубей

Хрустящие шарики с медом и изюмом

Белковый бананово-ванильный крем

Белковые макароны из моркови

Лимонный "Чизкейк"

Пирог из манной крупы с сахарным сиропом

Десерт из клубники, киноа и тофу

Клубнично-банановое мороженое

Мармелад из персиков

Веганское черничное мороженое

Веганские орехово-кофейные трюфели

Веганское белково-шоколадное мороженое

Зимние тыквенные блинчики

БОНУСНАЯ КНИГА

# Веганская диета и спортсмены

Д

ля поддержания вашего тела в форме прежде всего стоит понять, какой диеты вы сможете придерживаться на постоянной основе. Чаще всего это доступная по цене диета, которая включает в себя легко усваиваемые продукты и соответствует вашим личным убеждениям и образу жизни.







Когда к этому списку добавляется еще и требование достижения спортивных результатов на веганской диете, то вы вступаете в совершенно новую парадигму питания, которая сводится к наличию научно-обоснованной и конкурентной диеты, позволяющей максимально полно раскрыть ваш внутренний потенциал.

Веганство. Вы встречаете это слово повсюду, многим людям нравится об этом говорить, что, разумеется, приводит к совершенно надежному источнику информации... ха! Разве это не было бы здорово? Но когда в дело вступает человеческий фактор, вы начинаете понимать, что многие из этих источников абсолютно ненадежны.

Так вот, когда все больше людей об этом говорят, и вбрасывается все больше мнений, смешанных с некоторыми ошибочными идеями и суждениями, к которым еще добавлена щепотка паранойи, в результате вы получаете замечательное и вкусное Вареву Невежества с осадочком истины на дне, но вы даже не сможете его увидеть из-за всяческой дряни, что плавает сверху. Не пейте Вареву Невежества! Вместо этого ищите реальные источники, основанные на фактах (то есть, меня). В следующих главах я буду извлекать разные вещи из Варева Невежества, пока мы не доберемся до сути дела.

Первым «ингредиентом», который изгаживает Вареву Невежества, являются мифы. Мифы, мифы, мифы. Бессчетное количество мифов связано с веганством, но давайте от-

бросим каждый из них – один за другим, хорошие и плохие, – и это даст истинную картину того, что реально означает веганство. Вылейте Варёво Невежество!

**Миф № 1:** самый большой из них утверждает, что на деле веганство не в состоянии питать организм человека. Вы, наверное, слышали этот аргумент и раньше, может быть, даже с довеском: «мы не кролики, знаете ли». Забавно? Да. Но также совершенно не соответствует действительности. Да, в этом аргументе есть и некоторая правда, и вот она: если вы не сделаете это правильно, то отказ от мяса и молочных продуктов может привести к дефициту некоторых веществ (таких как витамин В, кальций, и т. д.). Но тут все всегда водится к следующему: если вы ничего хорошо не планируете, никакая диета реально работать не будет. Поэтому, прежде чем приступить к такой диете, убедитесь, что вам известны ее потенциальные недостатки и что у вас имеется план, как их устранить.

**Миф № 2:** веганство делает вас здоровее по сравнению с обычными диетами! Это полная противоположность Мифу № 1 и тоже... ну, не совсем верно. Да, различные исследования показали, что веганы реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и в целом действительно чувствуют себя лучше. Вот он, очевидный плюс, ура! Веганство лечит все! Истина же немного сложнее: большинство веганов одновременно ведет и очень здоровый образ жизни, и, как только вы уберете из статистики мясоедов, которые ис-

кажают данные за счет ужасного здоровья (те, кто курит, переедет, и т. д.), то уровни заболеваемости между веганами и не-веганами окажутся примерно одинаково низкими. Так что, да, если вы здоровый человек и заботитесь о себе, вам будет лучше как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

**Миф № 3:** веганство приводит к дефициту белка. Незаменимые аминокислоты, которые, как вы уже догадались, являются незаменимыми, служат строительными блоками, из которых состоит белок. Организм не может синтезировать все аминокислоты, поэтому они должны поступать с пищей. Да, многие растительные белки содержат очень небольшое количество незаменимых аминокислот (которые, по сути, и есть белок), что было бы ужасно, если бы вы питались только ими. Однако эту проблему можно легко обойти за счет других растительных белков, таких как рис и фасоль, орехи, семена, бобовые, и т. д. Другими словами, убедитесь, что вы не питаетесь чем-то одним, следите за своим рационом, и у вас не должны возникать проблемы с дефицитом белка. Существует множество мифов о том, что обычное питание, не веганство, делает людей уставшими, слабыми и т. д., но и здесь ответ такой же: правильно комбинируйте продукты, чтобы этого избежать. Позже мы приведем некоторые планы питания.

**Миф № 4:** нельзя нарастить мускулатуру на веганской диете. В реальности корректным фактическим утверждением

будет такое: абсолютно точно можно нарастить мускулатуру на веганской диете, но в это нужно вложить больше усилий. Среднему человеку для общего здоровья требуется 0,4-0,5 граммов белка на фунт (450 граммов) массы тела, но если вы пытаетесь нарастить мускулы, увеличьте это значение до 0,8-1 грамм на фунт массы тела в день. Можно ли получить столько от веганской диеты? Конечно, но вам придется есть много бобовых, орехов, семян, а, возможно, вы даже захотите добавить к ним веганские белковые добавки.

**Миф № 5:** на веганской диете вы всегда будете терять вес. Это неправда, потому что существует простая фундаментальная формула: вы не будете терять вес, если не тратите больше калорий, чем съедаете. Разница здесь в том, что во многих диетах очень легко нарастить количество калорий. В веганской диете многие продукты очень низкокалорийные, поэтому их нужно съесть очень много, чтобы компенсировать разницу в «плотности калорий». Вот почему большинство людей, которые переходят на вегетарианское питание, теряют вес: ведь кучка бобовых, размером с ломтик чизкейка, будут содержать гораздо меньше калорий (конечно, я сильно преувеличиваю, но вы меня поняли).

# Что такое веганская диета?

Веганская диета является более строгой формой вегетарианской диеты, которая предусматривает употребление продуктов только неживотного происхождения. В то время как вегетарианцы могут позволить себе время от времени есть что-то невегетарианское, веганы обычно не употребляют продукты, которые содержат какие-либо ингредиенты животного происхождения или продукты, протестированные на животных.

Как правило, веганы выбирают такое питание по состоянию здоровья, этическим или экологическим причинам. Если у человека возникли проблемы со здоровьем из-за рациона, богатого продуктами животного происхождения, или же он выступает против неэтичного обращения с животными в пищевой промышленности, либо считает чрезмерной эксплуатацию окружающей среды человеком, то веганская диета становится наиболее подходящим решением.



Веганская диета чаще всего сопровождается, но не обязательно включает в себя идею снижения потребления. Другими словами, веган – это любитель животных, который протестует против культуры потребления и прокладывает собственный путь по миру. Веган – это «суровый» вегетарианец.

Викторина! Кто не может иметь меховую шубу - веганы или вегетарианцы? Ответ: веганы! Веганы, как правило, гораздо более строгие в выборе. И теперь вы знаете, почему. Но обе диеты (с точки зрения питательности) часто содержат мало насыщенных жирных кислот и холестерина, при этом у них высокое содержание минералов, витаминов и пи-

цевых волокон. И обе диеты требуют тщательного планирования блюд или добавок для компенсации потенциальных недостатков.



# Типы веганской диеты

Итак, начинающий веган решил избегать продуктов животного происхождения, но это подавляющее большинство продуктов питания на рынке. И что теперь? В зависимости от бюджета и жизненных обстоятельств один из подтипов веганства может оказаться для человека более подходящим, чем другой. Все они, как правило, запрещают употреблять мясо, молочные продукты и яйца, но некоторые отличаются нечетким набором правил, из-за чего они больше похожи на вегетарианскую диету.

# Сырая пища

Термическая обработка пищевых продуктов делает их более подходящими для усваивания человеком, но при этом уничтожает содержащиеся в них ценные питательные вещества. Во всяком случае, так утверждает веганская диета, основанная на употреблении сырых продуктов.



Готовя растительную еду при 48 °С или ниже, и питаюсь только сырыми фруктами, овощами, семенами и орехами.

ми, веганы-сыроеды избегают животных продуктов, оставаясь при этом здоровыми.

## **Цельная пища**

Как и в случае описанного выше сыроедения, питание цельной пищей подразумевает употребление фруктов, овощей, семян и орехов, но снимает некоторые ограничения на употребление фасованных продуктов. Например, сыроеды покупают исключительно свежие продукты, а сторонники этой диеты допускают покупку фасованных продуктов, содержащих менее пяти ингредиентов. Но держитесь подальше от продуктов с добавкой сахара и помните о пищевых добавках.

## 80-10-10

Не разрешая употреблять все орехи и семена, 80-10-10 ограничивает потребление жиров и предписывает мягкую зелень и свежие фрукты. Такой тип веганской диеты обычно называется "фруктоританским". Название основано на идее, что 80% калорий должно поступать от углеводов, 10% от белков, и 10% от жиров. Теория здесь в том, что люди не всеядны, а миллионы лет существовали на диете из свежей зелени и фруктов, из-за чего наше пищеварение приспособилось к такой еде.

## Сырое до 16

Производное от диеты 80-10-10, "сырое до 16" разрешает есть на обед (ужин) термически обработанные продукты. В основном это переходное решение для тех, кто пытался перейти на сыроедение или 80-10-10, но всякий раз терпел неудачу. В идее питания по расписанию есть свои достоинства, но исследования в этой области неоднозначны и рекомендуют комбинацию постных и обильных приемов пищи.

# Крахмальное решение

Еще одна высокоуглеводная диета наподобие 80-10-10, крахмальное решение фокусируется на таких продуктах, как картофель, бобовые, кукуруза и рис, а не на фруктах. Она также известна под названием "диета Макдугала", и тоже допускает употребление соевых продуктов, дрожжей, ароматизаторов со вкусом мяса птицы, заменителей яиц и прочих псевдопродуктов. Целью крахмального решения является идея сделать диету вкусной за счет употребления весьма привлекательных крахмалистых продуктов, отличающихся сладостью.

**СОВЕТ:** *Всегда изучайте этикетку и упаковку продукта. Ищите продукты с логотипом "Сертифицированный веганский". Если продукт обозначен просто как "веганский" или "не содержит ингредиенты животного происхождения", не считайте это гарантией, прочтите весь список ингредиентов и делайте выводы сами.*

# **Диета процветания**

Основы этой диеты сформулировал профессиональный спортсмен Брендан Бразье. Его книга с таким же названием рекомендует употребление таких продуктов, как яблочный уксус, коричневый рис, бобы и фасоль, фрукты, рис и прочие веганские вкусности. Кроме этого, его диета больше всего напоминает сыроедение и требует минимальной кулинарной (термической) обработки продуктов.



# Фастфуд

Когда все прочее не получается, пора подумать о веганской диете из фастфуда. Идея здесь в том, чтобы питаться "фальшивой" едой, не содержащей животных продуктов, такой как искусственное мясо, искусственный сыр, и тому подобное. Как бы такой способ питания не выглядел, у этой диеты все же есть определенная ценность - она помогает людям, зависимым от настоящего вредного фастфуда, отвыкнуть от него.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.