



# VYVÁŽENÁ RASTLINNÁ STRAVA

**OBILNINY** - obsahujú proteíny, vitamíny typu **B**, železo, magnézium, vitamín **E**, **VLÁKNINU**  
/celozrnné múky a pečivá, šošovica, pohánka, ovsené vločky/

**STRUKOVINY** - vysoký obsah proteínov (**BIELKOVÍN**), bohaté na draslík, železo, magnézium  
/fazuľa, sója, hrach/

**ORECHY** - obsahujú vitamíny a esenciálne tuky

**ZELENINA** - obsahuje vitamíny, vlákninu, kyselinu listovú

**OVOCIE** - obsahuje vitamíny, vlákninu, zdravé cukry (**FRUKTÓZA**)

**VYVÁŽENÁ = DOBRÝ POMER VŠETKÝCH TÝCHTO ZLOŽIEK, KTORÝ ZARUČÍ PRÍSUN VŠETKÝCH POTREBNÝCH ŽIVÍN PRE TELO**

Vyvážená rastlinná strava obsahuje **dostatok PROTEÍNOV**. Aj pre vrcholových športovcov.

- Správna kombinácia strukovín, obilnín a orechov zabezpečí dostatočný príjem všetkých esenciálnych aminokyselín. Telo si vie potrebné aminokyseliny dostať z rôznych zdrojov - fazuľa, sója, orechy - a vytvorí si všetky ich kombinácie potrebné na stavbu buniek, tkanív a svalov.
- Pri vrcholovom športe a kulturistike stačí navýšiť príjem proteínov zvýšením konzumácie strukovín, sóje, obilnín alebo prostredníctvom sójových, hrachových, či konopných proteínových suplementov.
- Výhodou oproti živočíšnym proteínom je, že pri konzumácii rastlinnej stravy neprijmeme nadbytočné množstvo nezdravých tukov a iných látok, takže ľahšie dosiahneme čisté svalstvo a zdravšie telo.

Vyvážená rastlinná strava obsahuje potrebné **minerály a vitamíny - VIAC**, ako živočíšna.

- Živočíšna strava zvykne byť menej rôznorodá - mäso, k tomu ryža /zemiaky/ a možno trochu zeleniny.

Rastlinná strava je rôznorodá - lepšia kombinácia vitamínov, zdravých tukov, minerálov a vlákniny, ktoré telu prospievajú.

# VYVÁŽENÁ RASTLINNÁ STRAVA

**OBILNINY** - obsahujú proteíny, vitamíny typu **B**, železo, magnézium, vitamín **E**, **VLÁKNINU**  
/celozrnné múky a pečivá, šošovica, pohánka, ovsené vločky/

**STRUKOVINY** - vysoký obsah proteínov (**BIELKOVÍN**), bohaté na draslík, železo, magnézium  
/fazuľa, sója, hrach/

**ORECHY** - obsahujú vitamíny a esenciálne tuky

**ZELENINA** - obsahuje vitamíny, vlákninu, kyselinu listovú

**OVOCIE** - obsahuje vitamíny, vlákninu, zdravé cukry (**FRUKTÓZA**)

**VYVÁŽENÁ = DOBRÝ POMER VŠETKÝCH TÝCHTO ZLOŽIEK, KTORÝ ZARUČÍ PRÍSUN VŠETKÝCH POTREBNÝCH ŽIVÍN PRE TELO**

Vyvážená rastlinná strava obsahuje **dostatok PROTEÍNOV**. Aj pre vrcholových športovcov.

- Správna kombinácia strukovín, obilnín a orechov zabezpečí dostatočný príjem všetkých esenciálnych aminokyselín. Telo si vie potrebné aminokyseliny dostať z rôznych zdrojov - fazuľa, sója, orechy - a vytvorí si všetky ich kombinácie potrebné na stavbu buniek, tkanív a svalov.
- Pri vrcholovom športe a kulturistike stačí navýšiť príjem proteínov zvýšením konzumácie strukovín, sóje, obilnín alebo prostredníctvom sójových, hrachových, či konopných proteínových suplementov.
- Výhodou oproti živočíšnym proteínom je, že pri konzumácii rastlinnej stravy neprijmeme nadbytočné množstvo nezdravých tukov a iných látok, takže ľahšie dosiahneme čisté svalstvo a zdravšie telo.

Vyvážená rastlinná strava obsahuje potrebné **minerály a vitamíny - VIAC**, ako živočíšna.

- Živočíšna strava zvykne byť menej rôznorodá - mäso, k tomu ryža /zemiaky/ a možno trochu zeleniny.

Rastlinná strava je rôznorodá - lepšia kombinácia vitamínov, zdravých tukov, minerálov a vlákniny, ktoré telu prospievajú.