

# Zostań wege na 30 dni!



## POLECAMY | artykuł i video

Udostępniamy artykuł poszerzający wiadomości z dzisiejszych ZwierzoFaktów - Świadomość zwierząt.

<http://www.blog.viva.org.pl/wp-content/uploads/2010/10/swiadomosc1.pdf>

Polecamy również program wyemitowany w TVP Kultura.

Obejrzyj **TUTAJ**



Masz dodatkowe pytania? Nie jesteś pewien zawartych w mailu informacji? Pisz na adres:

[30dni@viva.org.pl](mailto:30dni@viva.org.pl)

## KONTAKT

Fundacja Viva! Akcja dla Zwierząt  
ul. Kawęczyńska 16 lok 42a  
03-772 Warszawa  
[biuro@viva.org.pl](mailto:biuro@viva.org.pl)  
tel. 0801011902

[viva.org.pl](http://viva.org.pl)  
[1procent.viva.org.pl](http://1procent.viva.org.pl)  
[blog.viva.org.pl](http://blog.viva.org.pl)  
[ferma.viva.org.pl](http://ferma.viva.org.pl)  
[vege.com.pl](http://vege.com.pl)

## Informacje

### PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

Jak powinna wyglądać zdrowa, zbilansowana dieta roślinna? Podstawę stanowi 5 grup pokarmowych:

- **pełne ziarna zbóż** (ciemne pieczywo, razowy makaron, brązowy ryż, kasze, musli)
- **warzywa** (jedz świeże warzywa i mrożonki)
- **rośliny strączkowe** (rozmaite rodzaje fasoli, soczewica, bób, ciecierzycza itd)
- **owoce** (jabłka, banany, cytrusy)
- **orzechy** (włoskie, ziemne, piniowe, brazylijskie, do tego pestki słonecznika i dyni oraz migdały. Najtańszymi na rynku są pestki słonecznika i niesolone orzeszki ziemne)

Optymalna dieta powinna składać się z (...) - całość dostępna po zarejestrowaniu się do programu.

### WEGETARIANIZM NA TALERZU

#### Paprykarz ryżowy z warzywami

Składniki: ryż lub kasza jęczmienna; koncentrat pomidorowy; marchewka; pietruszka; kawałek; selera; cebula; olej; czosnek; sól; pieprz; ostra papryka; maieranek; orzan

*Ryż lub kaszę gotujemy. Jarzyny trzemy drobno na tarce, cebulę siekamy. Potatę jarzyny solimy i dusimy na odrobinie oleju, po kilku minutach dorzucamy cebulę i czekamy aż zmięknie. Dodajemy koncentrat i wysypujemy tyle ryżu/ kaszy, żeby otrzymać konsystencję pasty na chleb. Dodajemy troszkę czosnku, przyprawiamy.*

+ **Salatka Fasolomijo** (...) - całość dostępna po zarejestrowaniu się do programu.

### KĄCIK DYSKUTANTA Wegetarianie zjadają jedzenie mojemu jedzeniu

Przyjrzyjmy się kilku faktom – w krajach rozwiniętych około 70% zbóż przeznaczanych jest na paszę dla zwierząt. Na całym świecie ilość w ten sposób wykorzystywanego zboża to blisko 670 milionów ton. Jeszcze gorsza sytuacja przedstawia się w przypadku wody. Dla „wyprodukowania” jednego kilograma wołowiny potrzeba aż 100 000 litrów, podczas gdy jeden kilogram pszenicy potrzebuje zaledwie tysiąca. (...) - całość dostępna po zarejestrowaniu się do programu.

**WEGE SPORT Mike Mehler** (instruktor sportów siłowych, autor bestsellerowych wydawnictw DVD dotyczących treningu z tzw. kettlebell-ciężary w kształcie kuli).



*W przeciwieństwie do tego co sądzi większość ludzi, przyrost siły i masy mięśniowej jest całkowicie możliwy także na diecie wegetariańskiej. Jak w przypadku każdej innej diety, kluczową kwestią jest zapewnienie organizmowi odpowiedniej ilości kalorii i (...) - całość dostępna po zarejestrowaniu się do programu.*

