

Alternatívák – mivel válthatók ki a kevésbé egészséges ételek?

A tej, sajt, hús, cukor, fehérliszt és só helyett alkalmazható alternatívákat az 1. részben külön is említettük, de itt más táplálékféleségekkel kiegészítve újra összefoglaljuk.

A tej, sajt, cukor, fehérliszt és só alternatívái

KIVÁLTANDÓ TERMÉK	alternatíva
tejtermékek	növényi tejek (szója-, zab-, kókusz-, mandula-, rizstej), joghurt, kefir
zsíros, füstölt, penészes sajtok	sovány sajtok, növényi sajtok, tejsavó
húsfélék	szejtán (búzahús), gabonakolbász, szójavirslí, bio gabonahús, hal
cukor, édesség, sütemények	idénynek megfelelő gyümölcsök, gyümölcs aszalványok (pl. mazsola, füge), csicsóka, juhar- és agavészirup, tejsavó, méz, stevia
fehérliszt	teljes kiőrlésű lisztek
só	Himalájából származó só, szezámsó, zellersó, fűszer- és gyógynövények (bazsalikom, kakukkfű, menta, rozmarin, zsálya, kapor, citromfű, tárkony, petrezselyem, oregano, majoránna, borsikafű, ánizs, kömény), citromlé, fokhagyma, rukkola, szójaszós, tamari (a hagyományosnál komplexebb összetételű szójaszós)

További élelmiszerek alternatívái

KIVÁLTANDÓ TERMÉK	alternatíva
üditők, feketetea, kávé, alkohol, cukros levek	tiszta víz, gyógytea, friss és cukormentes rostos levek
cukrozott kakaó	tejsavó alapú kakaó ital, karobpor
olajban sült krumpli	héjában főtt vagy sütőben héjában sült krumpli
fehér (hántolatlan) rizs	barnarizs
„nassolnivalók”	friss vagy aszalt gyümölcsök, nyers zöldségek, olajos magvak
zsírban sült ételek	párolt, gőzölt vagy nyers ételek
rántással készült főzelékek	párolt zöldségek, hüvelyesből készült főzelékfélék
ecet	frissen csavart citromlé
húsleveskocka	zöld fűszerek, vákuumszártított zöldségek
konzerv	friss zöldség
tojás (mint „kötőanyag”)	vízzel kevert őrölt lenmag
majonézes mártás	joghurtos mártás
margarin, vaj	növényi pástétomok, kókuszszír
finomított étolaj	hidegen sajtolt, extra szűz növényi olajok
sütéshez használt olajok	kókuszolaj (kókuszszír)