

## Lista zdrowych zamienników

Autor: Katarzyna Rudnicka



Niewskazane	Wskazane
<b>Biała mąka (oczyszczona, typ 450-720)</b>	Mieszanie mąki oczyszczonej z razową (typ 2000), mąką kukurydzianą, mąką z prosa, mąką ryżową, mąką orkiszową, mąką żytnią – do wyboru
<b>Bułka tarta</b>	Mąka razowa lub sezam
<b>Chipsy</b>	Prażone pestki słonecznika z solą morską lub kamienną, prażone pestki dyni, prażone płatki migdałów (lekko osolone)
<b>Chrupki smakowe</b>	Chrupki (np. kukurydziane) naturalne
<b>Cukier – biały, rafinowany</b>	Cukier trzcinowy, nieoczyszczony; miód
<b>Desery jogurtowe – słodzone, z małą ilością owoców; z „chrupkami”, z czekoladą</b>	Jogurt naturalny (ew. z dżemem)
<b>Desery mleczne (słodzone, czekoladowe)</b>	Naturalny kisiel, budyń z kaszy jaglanej
<b>Herbatki granulowane smakowe</b>	Herbatki: czysta woda, kompoty naturalne, soki owocowe i warzywne niedosładzane, herbaty ziołowe (koperkowa, rumiankowa, z lipy, melisa), herbaty owocowe bez sztucznych aromatów (żurawinowa, z dzikiej róży, malinowa), herbata imbirowa, cynamonowa, roiboos
<b>Kostki rosółowe</b>	Masło, zielenina, zioła, czosnek, cebula
<b>Krem czekoladowy</b>	Dobrej jakości dżemy, zmiksowane daktyle, pasty
<b>Majonez</b>	Jogurt naturalny z ziołami (natka, koperek), ewentualnie czosnek
<b>Margaryna</b>	Masło extra, śmietankowe
<b>Mieszanki przypraw (na bazie soli; często z dodatkiem glutaminianu sodu)</b>	Pojedyncze zioła i przyprawy
<b>Mięso – tłuste, przemysłowe, najczęściej wieprzowina/kurczak</b>	Chude mięso (najlepiej ekologiczne); częściej indyk, królik, wołowina; ryby morskie; rośliny strączkowe (fasola, groch, bób, cieciorka)
<b>Mleko UHT (krowie)</b>	Mleko spożywcze pasteryzowane (krowie, kozie) lub „mleczko” roślinne (owsiane, ryżowe, migdałowe)
<b>Napoje gazowane</b>	Czysta woda, herbatki, kompoty, soki owocowe i warzywne niedosładzane
<b>Płatki zbożowe chrupiące (np. kólecza, poduszki, miodowe)</b>	Naturalne płatki zbożowe (owsiane, orkiszowe, pszenne, jęczmienne, żytnie – nie błyskawiczne)
<b>Przyprawy typu „vegeta”</b>	Zioła, zielenina, gomasio, „domowa” vegeta (zmielone suszone warzywa, zioła, sól)
<b>Ryż – biały ryż, rafinowany</b>	Ryż pełnoziarnisty
<b>Ser topiony, ser twardy</b>	Pasty zbożowo-warzywne, ewentualnie ser biały
<b>Słodycze</b>	Bakalie, owoce, zdrowe słodycze
<b>Sos w proszku</b>	Przecier pomidorowy z ziołami, własnej roboty.
<b>Sól warzona</b>	Sól morską nierafinowaną, niejodowaną; sól kamienna niejodowana
<b>Wędliny, konserwy, pasztety</b>	Pieczone mięso (w ziołach), domowe pasztety, pasty (warzywne, rybne, jajeczne itd.)
<b>Woda mineralna smakowa</b>	Woda źródłana, woda przegotowana
<b>Woda z syropem owocowym</b>	Herbatki: czysta woda, kompoty naturalne, soki owocowe i warzywne niedosładzane, herbaty ziołowe (koperkowa, rumiankowa, z lipy, melisa), herbaty owocowe bez sztucznych aromatów (żurawinowa, z dzikiej róży, malinowa), herbata imbirowa, cynamonowa, roiboos
<b>Ziemniaki (produkt nadmiernie stosowany)</b>	Kasza jaglana, kasza gryczana
<b>Zupa w proszku</b>	Zupa z warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw