

Hagyományos élelmiszerek helyettesítése tiszta, reform élelmiszerekkel.



Hagyományos élelmiszer	Reform élelmiszer	Tippek, tanácsok
Fehér liszt	- teljesőrlésű lisztek, zabliszt - szinte bármilyen gabonából lehet reform lisztet vásárolni pl.: kókusz, mandula, hajdina, tökmag, rizs, lenmag stb.	Ételeket habarjuk, sűrítjük pl. zabliszttel és rizsliszzttel.
Fehér pékáru	- teljesőrlésű kenyerek, paleo kenyér - puffasztott rizs, abonett	Igyekezz minimálisra szorítani a kenyérfogyasztásod! Süsd meg a saját kenyered otthon!
Cukor	- méz - nyírfacukor, rapadura (nyers nádcukor) - stevia	Vita övezi a kérdést, hogy melyik az egészséges... véleményem szerint a legjobb, ha mértékkel használod a cukor alternatíváit is!
Fehér rizs	- barnarizs, vadrizs - bulgur - köles - hajdina	Próbáld ki minél többféle gabonát!
Konyhasó	- Himalaya só - Parajdi só	Kerüld a kálium-klorid alapú asztali sókat! Válassz olyat, ami 99%-ban nátrium-klorid tartalmú! Sózz mértékkel!
Ételizésítő/leveskockák	- bio vega natura - bio leves kocka	Sok-sok bio szárított zöldséget tartalmaz és kevés só. Itt is a mérték a lényeg! Egy idő után nem lesz szükséged arra, hogy agyon sózz mindent, mert elkezdjed majd érezni az ételek valódi ízét.
Fűszerkeverékek	- zöldfűszerek - nátrium-glutámát és egyéb mindenmentes keverékek	Natúr fűszerekből alkossd meg a kedvenc keverékeidet!
Tej	- magtejek (mandula, kókusz, rizs, zab stb.) - bio tehéntej, kecsketej	Magtejet otthon is elkészítheted! Ha nem vagy érzékeny a laktózra, mértékkel igyál állati eredetű tejet, ha megkíváncod.
Sajtfélék	- érlelt vagy kemény sajtok - házi sajt	Kemény sajtok laktóztartalma alacsonyabb. Kerüld az olcsó, gyorsérlelésű sajtokat, a lapkasajtot, ömlesztett sajtot stb. illetve a penészes sajtokat. Próbáld ki az otthoni sajt készítést! Vagy keress vidéki sajtműhelyt, ahol nem a mennyiségre, hanem a minőségre helyezik a hangsúlyt.
Gyümölcsjoghurt/krémtúró	- sovány natúr joghurt - zsírszegény natúr túró	A gyümölcsjoghurtok és a többi tejes desszert rengeteg cukrot, aromát, színezéket tartalmaznak. Készítsd el otthon a kedvenc gyümölcs joghurtodat, krémtúrót, túrórudidat egészségesen.
Margarin	teavaj	A teavaj még mindig jobb, mint a hidrogénezett növényi olajat tartalmazó margarin.
Sütőmargarin	kókuszszír	Sütemények készítéséhez a legjobb a kókuszszír. Illetve húсок kisütéséhez is használhatod. Itt is a mértékletesség a lényeg.
Étolaj	- kókuszszír (sütéshez) - hidegen sajtolt olajak (hidegen salátákhoz)	Sütésre, hevítésre a kókuszszír a legjobb, viszont ügyeljünk arra, hogy az extra szűz olívaolajat és más hidegen sajtolt olajat soha ne hevítsük fel. Süsd a húsokat roston, vagy sütőzsákba téve, így sem kell zsíradék hozzá.
Felvágott, szalámi	- vékonyra szelt sült csirkemell „sonka”, amit mi sütünk - megbízható helyről származó hústermékek (Sajnos a nagyüzemi húsfeldolgozók cseppet sem számitanak megbízhatónak, még akkor sem, ha egy nagyműltű, jól csengő cégről van szó...)	A lehető legritkábban együnk húskészítményeket, a legjobb, ha teljesen kiiktatjuk az étrendünkéből. Ha nem bírod felvágottak nélkül, akkor inkább tegyél egy vékony szelet roston csirkét a szendvicsedbe.
Hús	- csirke - pulyka - hal	Igyekezz minél kevesebb húst fogyasztani, akkor is a fehérhús javasolt. Sertést, vadhúst nagyon ritkán egyél. Mindenképp fontos, hogy megbízható helyről származzon a hús. Több oldalt lehetne írni húsfogyasztás pro és kontra címmel, most nem töltöm ezzel a helyet, cikkeink közt találhatsz erről részletesebben.
Műzli	- zabpehely, zabkorpa - rozspelyhely - natúr kukorica pehely	A műzli dúska a cukorban és aromákban. A legjobb, ha zabpelyhet, magvakat, aszálványokat összekeverjük és ezt fogyasztjuk helyette.
Sós rágcák, chips és társai	- sóltan olajos magvak - bio kölesgolyó, bio extrudált bulátó - puffasztott rizs, abonett	Szerintem azt nem kell részleteznem miért károsak a chipsek :)
Csokoládé	magas kakaótartalmú, minőségi étcsokoládé (70% kakaótartalom felett)	Tudom, keserű és nem édes-krémes töltelékes, de meg fogod szeretni!
Cukrász sütemény, nápolyi, keksz stb	egészséges reform alapanyagokból készült házi sütik, kekszek	A legjobb, ha minőségi alapanyagokból készíted el otthon, így nem csak egészséges lesz a süti, de szíved-lelked is benne lesz :)
Cukrozott kakaópor	Holland kakópor (20-22% kakaótartalommal)	Sokkal finomabb, ha a holland kakaóport elkevered egy kis magtejbé és egy kávéskanál mézzel édesíted.
Konzerves vagy fagyasztott készételek	Egészséges főtt ételt egyél mindennap!	Kérlek, ne egyél konzerves vagy fagyasztott készételeket. Elég csak elolvasni az összetevőket...
Konzerv májkrémek, pástétomok, húskrémek	Erre is csak azt tudom mondani, hogy készíts házilag májkrémet.	Az összetevők listájából kiderül, hogy semmi sem az, aminek eladják.
Pizzakrémek, melegszendvicskrémek, mártások...	Nincs rá szükséged! Tudom, időt lehet velük nyerni, de hosszú távon biztos vagy Te ebben?	Kis időráfordítással mennyi krémet tudsz elkészíteni, természetesen egészségesen.
Mirelit termékek	- friss zöldségek - fehér húсок	Amennyiben megoldható, válaszd a frisset. Főleg tavasztól őszig, amikor a piacok roskadoznak az őstermelők zöldség-gyümölcs kínálatától.
Gyümölcslevek	- frissen facsart zöldség-és gyümölcslevek - smoothie-k, turmixok, zöldturmix	Szezonban inkább facsard magadnak a friss zöldsé- és gyümölcsleveket.
Lekvárok, dzsemek	A legjobb a saját!	Készítsd cukor, aromák és tartósítók nélkül. Szezonban szánj rá 2-3 délutánt, hogy friss gyümölcsből különleges dzsem mixeket készíts.