

Hagyományos élelmiszerek helyettesítése tiszta, reform élelmiszerekkel.



Mozgunk.hu

Hagyományos élelmiszer	Reform élelmiszer	Tippek, tanácsok
Fehér liszt	<ul style="list-style-type: none"> teljesőrlésű lisztek, zabliszt szinte bármilyen gabonából lehet reform lisztet vásárolni pl.: kókusz, mandula, hajdina, tökmag, rizs, lenmag stb. 	Ételeket habarjuk, sűrítjük pl. zabliszttel és rizsliszttel.
Fehér pékáru	<ul style="list-style-type: none"> teljesőrlésű kenyerek, paleo kenyér puffasztott rizs, abonett 	Igyekezz minimálisan szorítani a kenyérfogyasztásod! Süsd meg a saját kenyered otthon!
Cukor	<ul style="list-style-type: none"> méz nyírfacukor, rapadura (nyers nádcukor) stevia 	Vita övezi a kérdést, hogy melyik az egészségesebb... véleményem szerint a legjobb, ha mértékkel használod a cukor alternatíváit is!
Fehér rizs	<ul style="list-style-type: none"> barnarizs, vadrizs bulgur köles hajdina 	Próbáld ki minél többféle gabonát!
Konyhasó	<ul style="list-style-type: none"> Himalaya só Parajdi só 	Kerüld a kálium-klorid alapú asztali sókat! Válassz olyat, ami 99%-ban nátrium-klorid tartalmú! Sózz mértékkel!
Ételizésítő/leveskockák	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> zöldfűszerek nátrium-glutamát és egyéb mindenmentes keverékek 	Natúr fűszerekből alkosd meg a kedvenc keverékeidet!
Tej	<ul style="list-style-type: none"> 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 megkívánod.
Sajtfélék	<ul style="list-style-type: none"> érelt 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	<ul style="list-style-type: none"> 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, túrórudadat egészségesen.
Margarin	<ul style="list-style-type: none"> teavaj 	A teavaj még mindig jobb, mint a hidrogénezett növényi olajat tartalmazó margarin.
Sütőmargarin	<ul style="list-style-type: none"> kókuszszír 	Sütemények készítéséhez a legjobb a kókuszszír. Illetve húсок kisütéséhez is használhatod. Itt is a mértékletesség a lényeg.
Étolaj	<ul style="list-style-type: none"> 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 zsiradék hozzá.
Felvágott, szalámi	<ul style="list-style-type: none"> vékonyra szelt sült csirkemell „sonka”, amit mi sütünk megbízható helyről származó hústermékek (Sajnos a nagyüzemi húsfeldolgozók cseppet sem számítanak megbízhatónak, még akkor sem, ha egy nagymúltú, 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	<ul style="list-style-type: none"> csirke pulyka hal 	Sertést, vadhúst nagyon ritkán egyél. Mindenképp fontos, hogy megbízható helyről származzon a hús.
Múzli	<ul style="list-style-type: none"> zabpehely, zabkorpa rozspelyhely natúr kukorica pehely 	A múzli dűskál a cukorban és aromákban. A legjobb, ha zabpehelyt, magvakat, aszalványokat összekeverjük és ezt fogyasztjuk helyette.
Sós rágszák, chips és társai	<ul style="list-style-type: none"> sótlan olajos magvak bio kölesgolyó, bio extrudált bulgata puffasztott rizs, abonett 	Szerintem azt nem kell részleteznem miért károsak a chipsek :)
Csokoládé	<ul style="list-style-type: none"> magas kakaótartalmú, minőségi étcsokoládé (70% kakaótartalom felett) 	Tudom, keserű és nem édes-krémes töltelékes, de meg fogod szeretni!
Cukrász sütemény, nápolyi, keksz stb	<ul style="list-style-type: none"> egészséges reform alapanyagokból készült házi süti, keksz 	A legjobb, ha minőségi alapanyagokból készíted el otthon, így nem csak egészséges lesz a süti, de szíved-lelked is benne lesz :)
Cukrozott kakaópor	<ul style="list-style-type: none"> Holland kakópor (20-22% kakaótartalommal) 	Sokkal finomabb, ha a holland kakaóport elkevered egy kis magtejbé és egy kávéskanál mézzel édesíted.
Konzerves vagy fagyasztott készételek	<ul style="list-style-type: none"> Egészséges főtt ételt egyél mindennap! 	Kérlek, ne egyél konzerves vagy fagyasztott készételeket. Elég csak elolvasni az összetevőket...
Konzerv májkrémek, pástétomok, húskrémek	<ul style="list-style-type: none"> Erre is csak azt tudom mondani, hogy készíts házilag májkrémet. 	Az összetevők listájából kiderül, hogy semmi sem az, aminek eladják.
Pizzakrémek, melegszendvicskrémek, mártások...	<ul style="list-style-type: none"> Nincs rá szükség! Tudom, időt lehet velük nyerni, de hosszú távon biztos vagy Te ebben? 	Kis időráfordítással mennyei krémeket tudsz elkészíteni, természetesen egészségesen.
Mirelit termékek	<ul style="list-style-type: none"> friss zöldségek fehér húсок 	Amennyiben megoldható, válaszd a frisset. Főleg tavasztól őszig, amikor a piacok roskadoznak az őstermelők zöldség-gyümölcs kínálatától.
Gyümölcslevek	<ul style="list-style-type: none"> frissen facsart zöldség-és gyümölcslevek smoothie-k, turmixok, zöldségturmix 	Szezonban inkább facsard magadnak a friss zöldség- és gyümölcsleveket.
Lekvárok, dzsemek	<ul style="list-style-type: none"> A legjobb a saját! 	Készítsd cukor, aromák és tartósítók nélkül. Szezonban szánj rá 2-3 délutánt, hogy friss gyümölcsből különleges dzsem mixeket készíts.