

Zdrowe zamienniki diety

Chcąc zmienić swoje nawyki żywieniowe nie trzeba od razu rezygnować ze swoich ulubionych produktów!

- Wystarczy znaleźć zdrowe zamienniki ..
- Zmiana powszechnie stosowanych produktów spożywczych na ich zdrowsze alternatywy pomoże ulepszyć nasz sposób odżywiania się



Cukier biały, rafinowany

⇒ Miód naturalny,

⇒ naturalny słodzik na bazie Stewii

NAJBEZPIECZNIEJSZE ZAMIENNIKI CUKRU

➤ maltitol ➤ erytrol ➤ ksylitol ➤ sorbitol

NIŻSZA SŁODKOŚĆ NIŻ SACHAROZA

DUŻO NIŻSZA WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

PRAKTYCZNIE NIE PODNOSZĄ POZIOMU CUKRU WE KRWI

NIE MOGĄ BYĆ WYKORZYSTYWANE PRZEZ BAKTERIE PRÓCHNICZE

NEUTRALNIE SŁODKI SMAK

➤ glikozydy stewiowe ➤ taumatyny

SŁODKOŚĆ JEST KILKADZIESIĄT DO KILKuset RAZY SILNIEJSZA W PORÓWNANIU Z SACHAROZĄ

PRAKTYCZNIE NIE SĄ KALORYCZNE

czytaj
skład
DECYDUJ



Intenson
skład: 100% maltitol



Targroch, erytrol
skład: erytrytol



Sante Skarby Ziemi
Ksylitol
skład: ksylitol



Natvita
skład: liście stewii

Słodczyce, czekoladki, ciastka

- ✓ Domowej roboty ciastka owsiane, muffiny, ciasta marchewkowe



Słodkie płatki śniadaniowe

=> naturalne płatki zbożowe (owsiane, żytnie, gryczane, jaglane, jęczmienne, orkiszowe - nie błyskawiczne)



Makaron pszenny

=> makaron razowy, gryczany, jaglany / Ziemniaki smaŹone ,
purée/ => kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, ryŹ
brązowy, ryŹ dziki, ziemniaki pieczone



Musli, granola ze sklepu

=> musli i granola własnej roboty z naturalny płatków zbożowych, owoców suszonych, orzechów, pestek, nasion i ziaren



Musli - 100g

Wartości odżywcze

1 porcja - 100 g

Przykładowa porcja: 1 porcja - 30 g

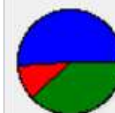
w 100 g

Wartość energetyczna	414,00 kcal
Białko	9,70 g
Węglowodany	68,10 g
Tłuszcz	9,60 g



Domowa granola (płatki owsiane, orzechy włoskie, migdały, gorzka czekolada, nasiona chia) – 100g

Wartość kaloryczna 334,55 kcal



51,47 % Z tłuszczu
10,78 % Z białka
37,75 % Z węglowodanów

Białko ogółem 9,02 g

Białko roślinne 9,01 g Białko zwierzęce 0,00 g

Tłuszcz og. 19,13 g Cholesterol 0,00 mg

S 3,98 g N 3,71 g P 1,85 g
Kwasy omega 3 0,19 g Kwasy omega 6 1,50 g

Węglowodany ogółem 35,83 g

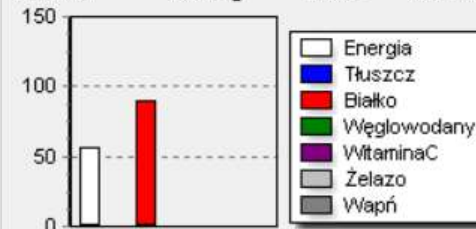
Błonnik pokarmowy 6,09 g

Witaminy

Ekw. retinolu 1,60 µg
Retinol 0,00 µg
β-karoten 2,30 µg
Witamina E 2,24 mg
Witamina C 1,15 mg
Witamina B1 0,24 mg
Witamina B2 0,11 mg
Witamina B6 0,06 mg
Biotyna 0,00 mg
Niacyna 0,70 mg

Składniki mineralne

Sód 4,40 mg
Potas 308,75 mg
Wapń 79,65 mg
Fosfor 295,85 mg
Magnez 89,95 mg
Żelazo 1,99 mg
Mangan 2,28 mg
Cynk 2,07 mg
Miedź 0,31 mg



Chipsy

=> chipsy w postaci suszonych owoców i warzyw, pestki słonecznika, pestki dyni, płatki migdałów



Chipsy paprykowe- 100g

Domowe chipsy z warzyw (burak, cukinia, marchew, ziemniak, oliwa z oliwek) 100g



Śmietana, majonez, sos czosnkowy

=> jogurt naturalny z czosnkiem i ziołami



Śmietana 18% tłuszczu – 100g



Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 100g



Ryż biały

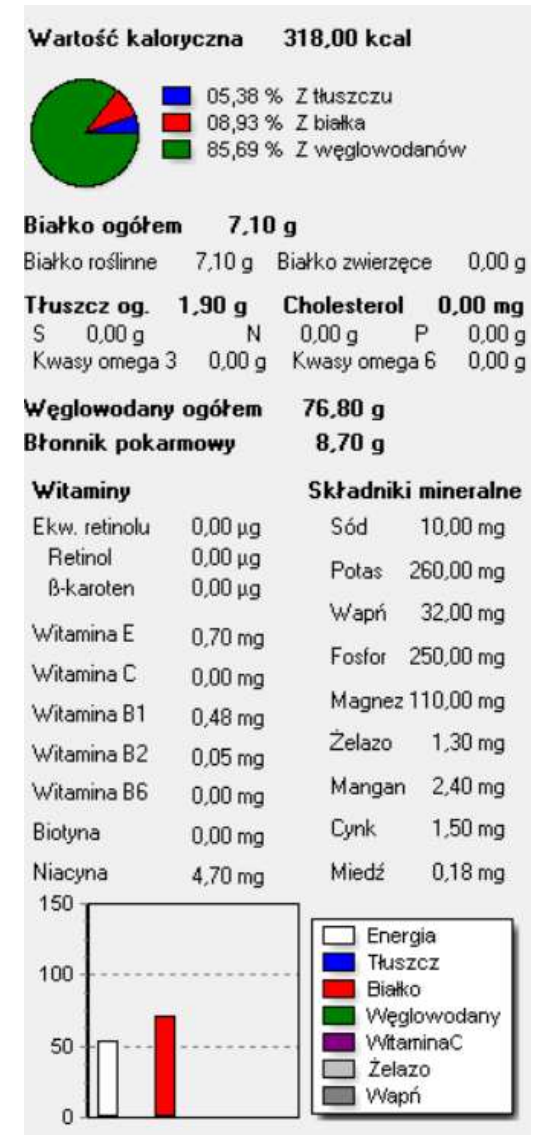
=> ryż brązowy, dziki



Ryż biały - 100g



Ryż brązowy - 100g



parówki

347 kcal



chuda wędlina

41 kcal

hamburger
lub hot-dog

290 kcal



kanapka z razowego pieczywa

150 kcal

stodycze

385 kcal



owoce

60 kcal

napoje gazowane

45 kcal



woda mineralna

0 kcal

Hamburger z restauracji typu fast food – ok. 200g

- Energia- 580 kcal
- Tłuszcze- 37g
- Kwasy tł. Nasycone- 12g
- Węglowodany- 33g
- Cukry proste- 7,1g
- Błonnik- 2,5g
- Białko- 30g
- Sól- 1,9g



Burger domowy (bułka pełnoziarnista, wołowina, awokado, pomidor, sałata, pikle) - ok. 200g

