

Náhrady bežných potravín zdravšími alternatívami

| | |
|-----------------------------|--|
| Cukor biely, hnedý | jačmenný, kukuričný, ryžový slad alebo sirup |
| Med | používame výnimočne, chuťovo blízky je kukuričný alebo špaldový sirup |
| Vajcia | 1 vajce do pečenia nahradíme lyžicou sójovej alebo kukuričnej múky a rozmiešanej v 40 ml vody, ak použijeme dostatok špaldovej múky, vajce obvykle nie je vôbec potrebné |
| Biela múka | celozrnná múka, alebo celozrnná:biela múka v pomere 1:1 |
| Kakao, čokoláda | karob (múčka zo svätajánskeho chleba), príp. horká čokoláda bez rastlinného a mliečného tuku (zloženie kakao a kakaové maslo). |
| Margarín na pečenie | občasne kokosovo-palmový tuk alebo bio margarín pripravený našľahaním z kvalitného oleja, lepšie použiť olej na pečenie |
| Olej na pečenie | olej z kukuričných klíčkov, mandľový, orechový, sezamový olej |
| Plnka s rastlinným tukom | miesto rastlinného tuku použijeme orechové, sezamové alebo mandľové maslo |
| Olej na smaženie | olivový z 2. lisovania (virgin), sezamový z 1. lisovania (extra virgin) |
| Olej iba na studenú kuchyňu | ľanový, slnečnicový, tekvicový olej |
| Droždie | ražný kvások (pripravený z ražnej múky a vody) |
| Prášok do pečiva | kypriaci prášok z vínneho kameňa |
| Mlieko kravské | sójové, ovsené, ryžové, mandľové, arašidové mlieko (najlepšie čerstvo pripravené), sušené je nevhodné pre obsah fosforečnanu draselného |
| Smotana | sójová smotana, rozšľahané tofu |
| Pudingový prášok+mlieko | kukuričný škrob+ovocná šťava |
| Vínny ocot | ryžový ocot, jablčný ocot, umeocot |
| Vegeta | soľčanka, bylinky, riasy (pre malé deti riasy len povaríme a potom vyberieme) |
| Klasická soľ | morská soľ - pre obsah minerálov (ak nie je, soľ Maruška-len ½ NaCl) |
| Zápražka | celé obilné zrná, obvykle ryža alebo jačmenné krúpy |
| Chlieb, pečivo | kváskový chlieb, placky (špaldová+pšenná, ryžová, ovsená, kukuričná múka) |
| Nutela | orechové alebo mandľové maslo (orechy alebo mandle po zahriatí rozmixujeme na maslo) |
| Margarín natierací | najlepšie vynechať a nahradiť nátierkami z obilnín, tofu, strukovín a zeleniny |
| Tatárska omáčka | tofu biele vyšľahané s citrónom, umeocotom, slnečnicovým olejom, uhorkou a cibuľou |