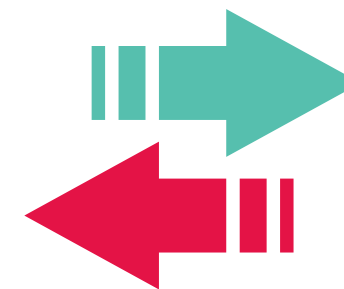


ZDROWE ZAMIENNIKI

PRODUKTY SYPKIE



CUKIER



zamień
na

KSYLITOL



- nie podnosi poziomu cukru we krwi
- zapobiega próchnicy poprzez przywracanie właściwego pH w jamie ustnej
- zawiera prawie o połowę mniej kalorii niż zwykły, biały cukier

MIÓD



- ma trochę niższy IG niż cukier (im więcej fruktozy w miodzie tym niższy IG)
- zawiera liczne minerały, witaminy, olejki lotne, enzymy i kwasy organiczne
- ma działanie antyseptyczne

STEWIA



- zawiera 0 kalorii
- jest kilkaset razy słodsza od cukru
- nie ulega fermentacji

dlaczego?

SÓL



zamień
na

ZIOŁA

SUSZONE LUB ŚWIEŻE



- ich silny aromat zmniejsza ochotę na słony smak
- zawierają substancje biologicznie czynne m. in. alkaloidy, fenole, flawonoidy, garbniki, saponiny i pektyny
- wiele z nich działa odtruwająco, przeciwzapalnie, moczopędnie i ochraniająco na niektóre narządy np. wątrobę

PRZYPRAWY



- kurkuma - ma działanie antybakteryjne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, antyoksydacyjne
- imbir - ułatwia trawienie, pomaga radzić sobie z mdłościami, ma działanie przeciwwirusowe, antybakteryjne
- kumin jest bardzo pomocny w leczeniu niestrawności i biegunki, a także w leczeniu chrypki

SÓL

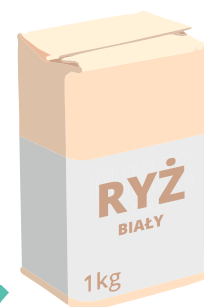
O OBNIŻONEJ
ZAWARTOŚCI SODU



- ma około 40% mniej sodu niż zwykła sól kuchenna
- jest wzbogacana o minerały takie jak magnez czy potas
- szczególnie polecana dla osób z problemami układu krążenia

dlaczego?

RYŻ BIAŁY



zamień
na

RYŻ

BRĄZOWY



- ma więcej witamin i minerałów
- ma niższy indeks glikemiczny
- zawiera więcej błonnika

KOMOSA

RYŻOWA



- ma niski indeks glikemiczny, dzięki czemu nie wpływa znacząco na gospodarkę glukozowo-insulinową
- białko komosy jest pełnowartościowe - zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne
- zawiera dużo flawonoidów, minerałów i witamin

KASZA

GRYCZANA



- zawiera dużo błonnika
- jest bogactwem witamin z grupy B
- jest źródłem rutyny, która uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne

dlaczego?

BIAŁA MĄKA PSZENNA



zamień
na

MĄKA

PSZENNA PEŁNOZIARNISTA



- jest mniej kaloryczna
- ma więcej błonnika
- zawiera więcej witamin i minerałów niż ta oczyszczona

MĄKA

ŻYTNIA



- zawiera więcej witamin z grupy B niż biała mąka pszenna
- posiada mniejszą zawartość skrobi i większą zawartość błonnika
- zawiera w swoim składzie sporą ilość minerałów

MĄKA

GRYCZANA



- jest dobrym źródłem przeciwutleniaczy np. rutyny czy witaminy E
- zawiera magnez, potas, miedź, wapń i selen
- jest świetnym źródłem naturalnego błonnika

dlaczego?