12 ингредиентов, которые смело можно заменить на более полезные аналоги

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/12-ingredientov-kotorye-smelo-mozhno-zamenit-na-bolee-poleznye-analogi/
Если вы хотите питаться правильно и есть только самую здоровую пищу, то наш новый обзор для вас. Рассказываем, какие ингредиенты лучше заменить на более полезные альтернативы.

Рацион можно сделать гораздо полезнее и интереснее, если заменить всего лишь несколько привычных ингредиентов на их более полезные альтернативы.

Вроде бы ничего особенного, а вкус и питательная ценность блюда заметно меняются. Попробовать определенно стоит.

Мы составили для вас список из 12 пар продуктов, в которых один ингредиент это тот, который мы обычно добавляем в блюдо, а другой это его полезный аналог.

1. Панировочные сухари vs овсяные хлопья

С помощью панировочных сухарей можно приготовить на сковороде очень вкусную курицу или рыбу. Это не занимает много времени, а рецепты, как правило, совсем несложные. Тем не менее панировочные сухари не стоит употреблять очень часто. Это достаточно калорийный продукт.
Замените их на овсяные хлопья грубого помола. Их необходимо измельчить с помощь кухонного комбайна. Гораздо полезнее и не менее вкусно. Панировочные сухари можно также заменить на кунжут или орехи.

2. Ломтики бекона vs молотая паприка

Молотая паприка это отличная альтернатива бекону. Да, вряд ли приправа сравнится с любимыми хрустящими ломтиками, но зато она сделает ваше блюдо гораздо полезнее. Просто попробуйте. На вкус молотая паприка такая же пикантно-сладкая и аппетитная.

3. Соль vs лимонный сок

Старайтесь избегать соли. Если можно ее чем-нибудь заменить, то обязательно воспользуйтесь возможностью. Например, салаты, мясо и рыбу можно полить лимонным соком. Он ничуть не хуже и даже лучше, чем соль. Вкус вашего блюда станет удивительным и весьма необычным. Именно то, что нужно, чтобы разнообразить рацион.

4. Сливочное масло vs авокадо

Обожаете бутерброды со сливочным маслом? Здорово, но не особо полезно. Если вы хотите приобрести здоровые пищевые привычки, то замените сливочное масло на авокадо. Просто измельчите питательный фрукт с помощью кухонного комбайна или блендера и намажьте получившееся пюре поверх ломтика цельнозернового хлеба. Это очень вкусно и безумно полезно!

5. Оливковое масло vs яблочное пюре

Этот лайфхак подойдет для вашей выпечки. Если вам требуется оливковое масло, то можете смело заменить его на яблочное пюре собственного приготовления для этого просто измельчите яблоки в блендере. Вкусовые качества вашего кулинарного шедевра ничуть от этого не пострадают.

6. Мука высшего сорта vs мука грубого помола

Это очень полезный совет, но не всем с первого раза понравится выпечка из муки грубого помола. Не воспринимайте этот совет буквально. Даже если вы замените половину муки высшего сорта на цельнозерновую, это уже будет круто. Некоторым, впрочем, нравятся кексы, хлеб и маффины только из муки грубого помола.

7. Пахта vs натуральный йогурт

В некоторых рецептах вам встречается пахта? Это не особо популярный в России продукт, но его действительно добавляют при приготовлении некоторых блюд. Абсолютно ничего не изменится, если вместо пахты вы используете натуральный греческий йогурт без добавок. Его нужно брать ровно столько, сколько в рецепте требуется пахты.

8. Сухари vs орехи

Иногда финальным штрихом к овощным салатом становятся сухарики. И вот уже полезный салат превращается в весьма калорийное блюдо. Замените сухари на орехи. Добавите большое количество витаминов и питательной ценности в свой салат.

9. Фета vs обычный сыр

Фета однозначно полезнее, чем привычные сыры. Использовать этот сыр можно не только для приготовления греческого салата. Кстати, отличной альтернативой фете станет брынза или козий сыр. Экспериментируйте!

10. Айсберг vs шпинат

Конечно, в айсберге нет ничего плохого. Этот салат вполне может присутствовать в вашем рационе. Но в шпинате полезных веществ гораздо больше. Если точнее, то их там столько, что организм будет в полном восторге.

11. Картофельное пюре vs пюре из цветной капусты

Пюре из цветной капусты по вкусу с картофельным не сравнится. Однако иногда для разнообразия можно заменить любимое блюдо на вот такой простой аналог. Пюре из цветной капусты, кстати, в 4 раза менее калорийное.

12. Картофельные чипсы vs свекольные чипсы

Не подумайте, что мы вступили в тайный заговор против картофеля. Ничего против этого полезнейшего продукта мы не имеем. Просто предлагаем более полезные и менее калорийные альтернативы, которые иногда могут присутствовать на вашем столе. Вместо картофельных чипсов (конечно, только домашнего приготовления) можно побаловать себя чипсами из свеклы. Ну, или моркови, яблока, цукини или других овощей и фруктов.