

ЛАЙТ РЕЦЕПТЫ · ШПАРГАЛКА



Чем заменить

25 привычных продуктов
и их вкусные и полезные замены

Вкусно, просто и без запретов

Не запрещать, а заменять

Когда я перестала сидеть на диетах, я не выбросила из холодильника всё «вредное» за один день. Я просто начала по одной заменять привычные продукты на те, что не хуже по вкусу, но после которых чувствуешь себя легче.

Здесь 25 замен, которыми я пользуюсь сама. Не нужно внедрять их все сразу, это как раз путь к срыву. Выберите две-три, которые кажутся самыми простыми, попробуйте их неделю, а потом добавьте следующие.

И помните, что это замены, а не запреты. Если очень хочется настоящего мороженого или шоколада, съешьте его с удовольствием, ничего страшного не случится.

Содержание

- Сладкое и выпечка
- Соусы и заправки
- Хлеб, крупы и гарниры
- Мясное и молочное
- Напитки и перекусы

Сладкое и выпечка

ВМЕСТО

Сахар в выпечке

ПОПРОБУЙТЕ

→ **Пюре из спелого банана или финиковая паста**

Они дают сладость вместе с клетчаткой, и сахара можно положить вдвое меньше или не класть совсем. Чем спелее банан, тем он слаще.

ВМЕСТО

Белая мука

ПОПРОБУЙТЕ

→ **Цельнозерновая мука или молотые овсяные хлопья**

Выпечка получается сытнее и не оставляет ощущения пустоты через час. Овсяную муку легко сделать самой в блендере.

ВМЕСТО

Молочный шоколад

ПОПРОБУЙТЕ

→ **Тёмный шоколад 70% и выше**

Горький вкус насыщает быстрее, и двух долек к чаю обычно хватает, а не половины плитки.

ВМЕСТО

Конфеты к чаю

ПОПРОБУЙТЕ

→ **Финики с грецким орехом или конфеты из фиников**

Такие же сладкие и тягучие, но с орехом они сытнее, поэтому одну за другой есть не хочется.

ВМЕСТО

Мороженое

ПОПРОБУЙТЕ

→ **Банановое мороженое или замороженный греческий йогурт с ягодами**

Кремовая текстура остаётся, а сливок и сахара нет. Рецепт бананового мороженого есть в сборнике десертов.

Соусы и заправки

ВМЕСТО
Майонез

ПОПРОБУЙТЕ
→ **Греческий йогурт с горчицей,
лимонным соком и щепоткой соли**

По вкусу очень похоже, особенно в салатах и фаршированных яйцах, а калорий в несколько раз меньше.

ВМЕСТО
Кетчуп

ПОПРОБУЙТЕ
→ **Томатная паста с водой, чесноком и
паприкой**

В томатной пасте нет добавленного сахара, а густоту и вкус легко настроить под себя.

ВМЕСТО
Жирная сметана

ПОПРОБУЙТЕ
→ **Сметана 10% или натуральный йогурт**

В борще и с сырниками разницы почти не заметно, а соус получается легче.

ВМЕСТО
Готовые заправки для
салатов

ПОПРОБУЙТЕ
→ **Ложка масла, лимонный сок и горчица**

В магазинных заправках часто есть сахар и загустители, а домашняя делается за полминуты.

ВМЕСТО
Сливки в соусах

ПОПРОБУЙТЕ
→ **Греческий йогурт, добавленный вне
огня**

Соус остаётся сливочным и нежным. Главное правило: йогурт не кипятить, иначе он свернётся.

Хлеб, крупы и гарниры

ВМЕСТО

Белый хлеб и батон



ПОПРОБУЙТЕ

Цельнозерновой хлеб или хлебцы

Насыщает дольше и не вызывает того самого желания съесть ещё кусочек. Смотрите, чтобы в составе цельнозерновая мука стояла первой.

ВМЕСТО

Белый рис



ПОПРОБУЙТЕ

Булгур, гречка или бурый рис

Гарнир становится сытнее, а гречка и булгур готовятся так же просто.

ВМЕСТО

Обычные макароны



ПОПРОБУЙТЕ

Паста из твёрдых сортов, сваренная чуть недоваренной

Такая паста дольше держит сытость, а вкус у неё даже лучше.

ВМЕСТО

Картофель фри



ПОПРОБУЙТЕ

Картофель дольками, запечённый в духовке с ложкой масла

Хрустящая корочка получается и без фритюра, особенно если картофель хорошо обсушить перед запеканием.

ВМЕСТО

Панировочные сухари



ПОПРОБУЙТЕ

Молотые овсяные хлопья

Корочка у котлет и рыбы получается такой же румяной, а в составе только овёс.

Мясное и молочное

ВМЕСТО

Колбаса и сосиски



ПОПРОБУЙТЕ

Запечённая курица или индейка

Запеките кусок грудки со специями в воскресенье, и всю неделю у вас будет своя домашняя «колбаса» для бутербродов.

ВМЕСТО

Магазинные котлеты и наггетсы



ПОПРОБУЙТЕ

Домашние куриные котлеты из морозилки

Налепите сразу двойную порцию и заморозьте половину, тогда быстрый ужин всегда под рукой.

ВМЕСТО

Сладкие йогурты и глазированные сырки



ПОПРОБУЙТЕ

Натуральный йогурт или творог с ягодами

Сладость от ягод вы контролируете сами, а белка в такой порции гораздо больше.

ВМЕСТО

Плавленный сыр



ПОПРОБУЙТЕ

Творожный сыр или творог с зеленью и чесноком

Так же вкусно намазывается на хлеб, но без лишних добавок в составе.

ВМЕСТО

Жарка на масле



ПОПРОБУЙТЕ

Запекание или сковорода с антипригарным покрытием и ложкой масла

Вкус почти тот же, а масла уходит в разы меньше. Многие котлеты и овощи в духовке получаются даже вкуснее.

Напитки и перекусы

ВМЕСТО

Газировка

→ ПОПРОБУЙТЕ

Газированная вода с лимоном и мятой

Пузырьки и свежесть остаются, а сахара в стакане нет совсем.

ВМЕСТО

Сок из пакета

→ ПОПРОБУЙТЕ

Целый фрукт или домашний морс

В целом фрукте есть клетчатка, поэтому он насыщает, а сок выпивается за минуту и почти не утоляет голод.

ВМЕСТО

Сладкий кофе с сиропом

→ ПОПРОБУЙТЕ

Кофе с молоком и корицей

Корица добавляет ощущение сладости и аромат, и к сахару постепенно перестаёшь тянуться.

ВМЕСТО

Чипсы и сухарики

→ ПОПРОБУЙТЕ

**Запечённый нут, домашний попкорн
или яблочные чипсы**

Хрустят так же, но без лишнего масла и усилителей вкуса. Все три рецепта есть в сборниках.

ВМЕСТО

Перекус на бегу из автомата

→ ПОПРОБУЙТЕ

Яблоко и горсть орехов в сумке

Простой перекус, который всегда с собой, спасает от булочки у метро, когда голод застает врасплох.

С чего начать

Начните с замен, которые касаются того, что вы едите каждый день. Для кого-то это сладкий кофе по утрам, для кого-то майонез в салате или белый хлеб к супу. Одна маленькая замена в ежедневной привычке даёт больше, чем десять, о которых вспоминаешь раз в месяц.

Ваша Лена