

LISTA ZAMIENNIKÓW

KLUB KASI



Lista zamienników - warzywa i owoce

- **Warzywa** – świeże lub gotowane al'dente możesz śmiało stosować zamiennie, jeśli czegoś nie lubisz lub nie możesz dostać w sklepie.

Przykłady:

- kalafior zamiennie z brokułem
- cukinia zamiennie z dynią
- papryka faszerowana zamiennie z faszerowanym bakłazanem lub cukinią
- ziemniaki można zamieniać na bataty
- pomidory można zamienić na ogórka lub paprykę
- kiszonki można stosować zamiennie
- marchewkę można zamienić na dynię lub pietruszkę korzeniową
- pietruszkę można zamienić na seler, topinambur lub pasternak
- Pamiętaj, że kolor warzyw nie ma większego znaczenia - papryki w dowolnym kolorze możesz stosować zamiennie, kapustę czerwoną możesz zamienić na białą, cebulę czerwoną możesz zamienić na białą, oliwki czarne możesz zamienić na zielone itd.
- Zupy możesz także stosować zamiennie np. jeśli nie lubisz kapuśniaku, możesz zjeść grochówkę, jeśli nie chcesz jeść kremu z dyni, zrób krem z cukinii itp.
- Zupy krem możesz robić bez miksowania i odwrotnie.
 - Korzystaj także z przepisów na zupy dostępnych w zakładce ze zdrowymi przepisami na stronie Klubu Kasi.
- **Warzywa liściaste** – takie jak szpinak, jarmuż, sałata – różne rodzaje – lodowa, masłowa, rzymska, rukola, roszponka, cykoria... możesz stosować zamiennie w takiej samej ilości.

Lista zamienników - warzywa i owoce

- **Świeże zioła** - koperek, szczypiorek, natkę pietruszki, kolendrę, bazylię - możesz stosować zamiennie.
- Pieczarki możesz zamienić na inne grzyby leśne - borowiki, podgrzybki, kurku itp.
- **Suszone pomidory** możesz zamienić w daniu na kapary lub oliwki albo je pominąć, jeśli ich nie lubisz. Uwaga - jeśli w planie masz pomidory suszone na słońcu, to możesz je zamienić na takie w oliwie lub oleju ale dobrze odsącz je z tłuszczu i nie dodawaj już więcej tłuszczu do sosu do sałatki.
- **Owoce** - możesz stosować zamienniki owoców - owoce takie jak gruszki, jabłka, świeże śliwki, kiwi, pomarańcze, mandarynki, brzoskwinie, nektarynki, mango, kaki stosuj w takiej samej gramaturze.
 - Owoce takie jak arbuz, melon, ananas możesz stosować zamiennie.
 - **Owoce jagodowe** świeże lub mrożone używaj zamiennie także w takiej samej ilości (truskawki, maliny, jeżyny, borówki, jagody).
- **Owoce suszone** - możesz stosować zamiennie w takiej samej ilości: suszone śliwki, suszone morele, daktyle, suszone figi, rodzynkami, żurawinę bez cukru, jagody goji itp.
- **Awokado** - możesz zamienić na dowolne orzechy lub pestki i nasiona 70 g owocu = 20 g orzechów, pestek, nasion lub na 85 g oliwek.

Lista zamienników - produkty węglowodanowe

- **Chleb** - możesz kupić gotowy chleb bezglutenowy np. gryczany, owsiany, jaglany w piekarni lub wybrać inny chleb z pełnoziarnistych mąk, najlepiej z dodatkiem nasion.

Jeśli nie rezygnujesz z glutenu, możesz jeść np. chleb żytni razowy, orkiszowy, pełnoziarnisty, chleb z niskim IG albo bułkę grahamkę.

Nie kupuj pieczywa pakowanego w folię (chyba, że z krótkim składem i terminem przydatności) - takie pieczywo najczęściej zawiera mnóstwo spulchniaczy, konserwantów i zagęstników.

Przepis na domowe chlebki Kasi znajdziesz tutaj:

- **Bezglutenowy chleb z natką pietruszki**

<https://gurbacka.pl/chleb-bezglutenowy-przepis/>

- **Chleb z ziarnami i cynamonem**

<https://gurbacka.pl/przepis-na-chleb-z-ziarnami-i-cynamonem/>

- **Cienki chlebek z chia**

<https://gurbacka.pl/przepis-na-bezglutenowy-cienki-chleb.../>

- **Chleb jaglany**

<https://gurbacka.pl/czy-ten-chleb-moze-pomoc-ci-schudnac.../>

- **Chlebek 100% ziaren**

<https://gurbacka.pl/100-chlebek-z-ziaren/>

- **Bezglutenowy chleb z kaszy gryczanej**

<https://gurbacka.pl/bezglutenowy-chleb-z-kaszy-gryczanej/>

- **Zboża ekspandowane** - ryż, amarantus, gryka, owies - można stosować zamiennie w takich samych ilościach, używamy ich głównie do batoników (uwaga - dostaniesz je w większych sklepach oraz w Rossmannie na dziale ze zdrową żywnością).

Lista zamienników - produkty węglowodanowe

- **Kasze i ryż** - polecane przez nas produkty bezglutenowe to kasza gryczana biała i palona, komosa ryżowa, kasza owsiana, kasza jaglana, ryż brązowy, amarantus.
 - kasza gryczana niepalona 100 g - 343.0 kcal
 - kasza gryczana prażona 100 g - 346.0 kcal
 - kasza jaglana 100 g - 348.0 kcal
 - kasza owsiana gruba 100 g - 367.3 kcal
 - komosa ryżowa 100 g - 368.0 kcal
 - ryż brązowy 100 g - 335.0 kcal
 - ryż dziki 100 g - 357.0 kcal
 - ryż biały, długoziarnisty 100 g - 365.0 kcal

Jeśli nie masz problemu z tolerancją glutenu, możesz jeść też kaszę bulgur, pęczak albo kaszę jęczmienną.



Lista zamienników - produkty węglowodanowe

Tortilla - możesz używać gotowych tortilli np. kukurydziana bezglutenowa, owsiana a także orkiszowa i pszenna pełnoziarnista jeśli nie masz problemu z tolerancją glutenu.

Przepis na domowe owsiane tortille:

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (130g)
- 1 i 1/4 szklanki wody
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka kurkumy, sól, 1 łyżeczka czarnuszki

Wykonanie:

Do blendera wsyp płatki, kurkumę i sól, zalej wodą i pozostaw aby zmiękły. Ja swoje moczyłam około 3 h. Po tym czasie zmiksuj płatki. Dodaj czarnuszkę. Rozgrzej nieprzywierająca patelnię. Wylej porcje ciasta na rozgrzaną dobrze patelnię, rozsmaruj łyżką i smaż z każdej strony po około 2-3 minuty.

Całość ma 596 kcal



- **Makarony** np. ryżowy możesz zamienić na makaron gryczany, z fasolki, sojowy lub makaron ze strączków (np. makaron z soczewicy, groszku, ciecierzycy, który poza węglowodanami dostarczy też białka) i odwrotnie.
 - makaron gryczany 100 g - 349.0 kcal
 - makaron ryżowy 100 g - 364.0 kcal
 - makaron z fasoli mung 100 g - 354.0 kcal
 - makaron z groszku 100 g - 343.1 kcal
 - makaron z soczewicy 100 g - 343.1 kcal
 - makaron kukurydziany 100 g - 357.0 kcal /sporadycznie - ma wysoki IG!

Jeśli nie masz problemu z tolerancją glutenu, możesz używać makaronu pszennego pełnoziarnistego i orkiszowego.



- **Mąki** możesz stosować zamiennie:
 - gryczana, owsiana, jaglana, ryżowa
 - migdałowa, kokosowa lub z innych orzechów
- mąka gryczana, z całego ziarna gryki 100 g - 335 kcal
- mąka owsiana 100 g - 404 kcal
- mąka jaglana 100 g - 382 kcal
- mąka kokosowa 100 g - 479.2 kcal
- mąka migdałowa 100 g - 602 kcal
- mąka kukurydziana 100 g - 348 kcal / sporadycznie - wysoki IG
- mąka ryżowa, biała 100 g - 366 kcal
- mąka ryżowa, brązowa 100 g - 363 kcal
- mąka z amarantusa 100 g - 409.2 kcal
- mąka z cieciorzki 100 g - 387 kcal / bogata w białko

Jeśli nie masz problemu z tolerancją glutenu, możesz używać mąki pszennej pełnoziarnistej i orkiszowej oraz żytniej.

Lista zamienników - tłuszcze

- **Tłuszcze** - zamiennie do oliwy z oliwek możecie stosować olej rzepakowy lub rzadziej olej kokosowy, a do potraw na zimno np. olej lniany lub olej z wiesiołka.

Czasami w diecie pojawia się np. olej sezamowy, olej z chili - można zamieniać je na oliwę z oliwek.

- **Orzechy/ pestki/ nasiona** - w diecie możecie stosować orzechy zamiennie i w takiej samej ilości np. migdały, orzechy laskowe, nerkowce, pistacje, orzechy arachidowe, włoskie, brazylijskie, pinii itp... Orzechy możecie też zamienić na pestki dyni lub nasiona słonecznika, sezam, mak.
- **Masło orzechowe** z orzechów ziemnych 100% - można stosować zamiennie z masłem orzechowym z innych orzechów - migdałów, nerkowców, orzechów nerkowca, laskowych... oraz z pastą tahini 100%.
- **Awokado** - możesz zamienić na dowolne orzechy lub pestki i nasiona 70 g owocu = 20 g orzechów, pestek, nasion lub na 85 g oliwek.

Lista zamienników - tłuszcze

JAJKA

- **Przy alergii na białko jaja kurzego:** Do przygotowania omleta można użyć samo żółtko + białko konopne (lub z zielonego groszku) w proszku.

Żółtko jaja kurzego + 1 łyżeczka białka konopnego (5 g).

Wówczas uzupełnisz ilość białka a kaloryczność będzie prawie taka sama jak całego jajka kurzego.

- **Przy alergii na całe jajka:** Zamiast omleta na kolację można zjeść sałatkę z warzyw z przepisu, dokładnie tych, które miały trafić właśnie do tego jajecznego śniadania, a zamiast 1 jajka zjeść do tego np. 1 plaster dobrej jakościowo szynki (30 g) lub plaster wędzonego łososia (40-45 g).

- Omlet możesz przygotować w innej formie np. jako jajecznica, jajko sadzone, jajko na miękko lub na twardo z dodatkami.

UWAGA - JEŚLI NIE MOŻESZ JEŚĆ JAJEK, PRZYGOTUJ DANIE Z DIETY WEGAŃSKIEJ.

Lista zamienników - źródła białka

- **Ryby** - dozwolone ryby, które możesz stosować zamiennie to: dorsz, morszczuk, mintaj, sandacz, halibut. Nieco więcej kalorii będzie w tłustszym pstrągu i bogatym w białko tuńczyku. Łosoś to także bardzo zdrowa ryba, ale zawiera 2 razy więcej kalorii niż wypisane na początku gatunki, możesz ją jeść, ale zamieniając chudą rybę na łososia pamiętaj, żeby użyć 1/2 porcji. Chudą rybę możesz też zamienić na krewetki w takiej samej ilości.
- **Mięso** - mięso z piersi z kurczaka możesz zamienić na mięso z piersi indyka, udką z kurczaka bez skóry, chude mięso wołowe w takich samych ilościach. Możesz je też zamienić na rybę np. dorsza lub krewetki.

200 g mięsa z piersi kurczaka lub indyka = ok. 200 g dorsza lub 100 g łososia = $\frac{3}{4}$ szklanki ugotowanych nasion roślin strączkowych, np. ciecierzycy = 150 g tofu.

- **Tofu**
 - do kanapki lub dania głównego możesz zamienić na dobrej jakości szynkę lub wędzoną rybę.
 - do dań głównych jako zamiennik użyj nasion roślin strączkowych, chudego mięsa drobiowego lub chudej ryby np. dorsza lub krewetek.

Lista zamienników - źródła białka

- **Nasiona roślin strączkowych** - możesz stosować zamiennie ciecierzycę, soczewicę czerwoną, zieloną, fasolę czerwoną, białą i inne rodzaje a także groszek.

Oto pomocny przelicznik nasion roślin strączkowych:

- 100 g suchej ciecierzycy przed ugotowaniem to odpowiednik 230 g takiej z puszki.
 - 100 g suchej zielonej lub czerwonej soczewicy przed ugotowaniem to odpowiednik 320 g takiej z puszki.
 - 100 g suchej fasoli czerwonej przed ugotowaniem to odpowiednik 390 g konserwowej.
 - 100 g suchej fasoli białej przed ugotowaniem to odpowiednik 295 g takiej z puszki.
- **Wędliny** - wybierajcie takie z wysoką % zawartością mięsa, bez substancji słodzących i konserwantów albo przygotujcie domową wędlinę z kawałka pieczonego mięsa z ziołami. Najlepiej szynka drobiaza albo szynka wiejska z dobrym składem.
 - **Krewetki** - możesz zamienić na chudą rybę w takiej samej ilości lub przygotować danie w wersji wegetariańskiej.
 - **Łosoś wędzony** - możesz zamienić na tańszego, wędzonego pstrąga lub inną wędzoną rybę. Jeśli nie jadasz ryb, przygotuj wersję dania z planu wegetariańskiego.

Lista zamienników - dodatki

- **Przyprawy i zioła** – dodawaj do potraw tak jak lubisz, szczególnie zwróć uwagę na cynamon, kurkumę, chili, imbir, czarnuszkę , które uwrażliwiają komórki na działanie insuliny.
- **Siemię lniane i nasiona chia** - możesz stosować zamiennie. Jako zamiennik sprawdzi się też sezam lub mak.
- **Kawa** - jeśli nie pijesz kawy, do koktajlu kawowego dodaj naturalne kakao. Smak kakao jest inny, ale koktajl będzie równie zdrowy.

Podczas diety możesz pić kawę! Jedyna zasada to taka, aby kawy nie słodzić a jeśli pijesz ją z mlekiem, to pamiętaj, że ma to być kawa z mlekiem a nie mleko z kawą (bo to już będzie bardziej posiłek a nie neutralny napój).

- **Syrop klonowy i miód** możesz stosować zamiennie, stanowią one tylko niewielki dodatek do dań na słodko. Możesz też użyć ksylitolu, erytrytolu lub stewii jako słodzika.
- **Pasta z wanilii** - to dodatek do niektórych dań na słodko - możesz użyć ziarenek z łaski wanilii lub pominąć ten składnik.
- **Wywar/bulion warzywny** - możesz przygotować szybko na włoszczyźnie lub zamienić na wodę.
- **Białko konopne** - możesz zamienić na inne białko roślinne lub na mielone nasiona konopii.

Lista zamienników - nabiał i zamienniki

W naszej diecie nabiał pojawia się on w postaci:

- skyru naturalnego,
- jogurtu naturalnego,
- serka wiejskiego bogatobiałkowego oraz lekkiego,
- kefiru,
- maślanki,
- sera żółtego bogatobiałkowego np. Piórko,
- twarogu.

Jeśli musisz zrezygnować z nabiału, pamiętaj też, że dieta wegańska, jest dietą całkowicie bezmleczną.

- **Mleko roślinne** - możesz zamiennie stosować mleko migdałowe, owsiane lub ryżowe z dobrym składem - bez dodatku cukru, słodzików lub mlekiem kokosowym, ale tego użyj mniej, bo ma więcej kalorii. Mleko możesz przygotować samodzielnie lub kupić gotowe w sklepie, warto wybrać takie wzbogacane w wapń.

Jeśli pijesz mleko krowie i dobrze się po nim czujesz, możesz użyć mleka do 1,5% tłuszczu lub mleka bez laktozy 1,5%.

Lista zamienników - nabiał i zamienniki

SKYR – zamienniki

✓ Bez laktozy

- Skyr BL / jogurt islandzki BL / jogurt grecki BL / serek proteinowy BL / twaróg BL (blendowany)
 - (np. Lidl: Pilos; Biedronka: Mleczna Dolina)

🌱 Roślinne

- Skyr roślinny (soja) / jogurt sojowy high protein / jogurt z białka grochu / jogurt migdałowy proteinowy / jogurt kokosowy + białko roślinne / tofu jedwabiste (blendowane)
 - np. Alpro Skyr Style, Alpro High Protein, Vemondo, Go Vege)

JOGURT NATURALNY – zamienniki

✓ Bez laktozy (BL)

- Jogurt naturalny BL / jogurt grecki BL / kefir BL / maślanka BL / serek homogenizowany BL bez cukru
 - np. Lidl: Pilos; Biedronka: Mleczna Dolina)

🌱 Roślinne

- Jogurt sojowy, kokosowy, migdałowy, nerkowcowy, owsiany, ryżowy / tofu jedwabiste + woda + cytryna (wytrawnie)
 - (np. Alpro, Vemondo)

SKYR / JOGURT PITNY – zamienniki

✓ Bez laktozy

- Skyr pitny BL / jogurt pitny BL / kefir pitny BL / mleko proteinowe BL
 - (np. Lidl: Pilos; Biedronka: Mleczna Dolina)

🌱 Roślinne

- Jogurt sojowy pitny, owsiany pitny / napój roślinny + białko roślinne
 - (np. Alpro)

Lista zamienników - nabiał i zamienniki

KEFIR / MAŚLANKA – zamienniki

✓ Bez laktozy

- Kefir BL / maślanka BL / zsiadłe mleko BL / jogurt BL + woda (1:1)
 - (np. Lidl, Biedronka)

🌱 Roślinne

- Kefir roślinny (soja, kokos) / jogurt sojowy fermentowany / napój owsiany fermentowany / jogurt sojowy + woda + cytryna / kombucha (probiotycznie)

TWARÓG – zamienniki

✓ Bez laktozy

- Twaróg BL / serek wiejski BL (odcedzony) / ricotta BL / serek homogenizowany BL / skyr BL
 - (np. Lidl: Pilos; Biedronka: Mleczna Dolina)

🌱 Roślinne

- Tofu naturalne, tofu jedwabiste / serek roślinny (nerkowce, soja) / pasta z białej fasoli

ŹRÓDŁA BIAŁKA (funkcjonalnie)

- Białko grochu, ryżu, groch+ryż, sojowe, konopne, z bobu lub inna wegańska odżywka białkowa
 - (np. Go Active, Foods by Ann, BIO)

Lista zamienników - nabiał i zamienniki

Przykładowe produkty roślinne z popularnych sklepów:
Lidl, Biedronka, Auchan, Carrefour



Lista zamienników - nabiał i zamienniki

Przykładowe produkty bez laktozy



Ważne informacje, o które często pytacie:

- **KOLEJNOŚĆ POSIŁKÓW:** Możesz zamienić kolejność posiłków w ciągu dnia. Staraj się aby śniadanie było pierwszym posiłkiem i aby nie kumulować dużych posiłków na koniec dnia.
- **LEKI NA TARCZYCĘ:** Jeśli przyjmujesz leki np. w niedoczynności tarczycy Letrox/Euthyrox, to najpierw przyjmij na czczo lek, popijając go czystą wodą, a następnie odczekaj godzinę do napoju i śniadania.
- **WAŻENIE PRODUKTÓW:** Waga produktów użytych w planie jedzenia dotyczy zawsze części jadalnych - warzywa bez skórki, awokado bez pestki, mięso bez kości, ryba bez głowy i skóry, kasza, ryż, makaron przed ugotowaniem itp.
- **CO PIĆ NA DIECIE?**
 - Podstawę naszego nawodnienia stanowić powinna zawsze woda - powinniśmy jej wypijać **minimum 30 ml na każdy kilogram naszej aktualnej masy ciała**.
 - Poza tym, do dziennego bilansu płynów, poza wodą, wliczyć możemy:
 - kawę,
 - herbatę (zieloną, białą, czarną, pu erh - jaką lubisz),
 - zioła (np. rumianek, czystek, pokrzywa, mięta),
 - wodę z dodatkiem smakowym (np. plasterkiem cytryny, miętą, melisą itp.).