

Alternativen zu Lebensmitteln



Diese Liste enthält Alternativen zu gängigen Lebensmitteln, die oft weniger verarbeitet werden. Zudem haben Sie einen höheren Nährstoffgehalt und können spezifische Ernährungsbedürfnisse besser unterstützen.

Alternativen zu Brot

Gemüse Wraps: Blätter wie Römervalat, Kohlblätter oder Mangoblätter als Wraps verwenden

Süßkartoffel-Toast: Dünne Scheiben von Süßkartoffeln im Toaster rösten als Ersatz für Brot

Nuss- und Saaten Brot: Brot aus Nüssen und Samen, das glutenfrei und proteinreich ist

Kokosmehl- oder Mandelmehl Produkte: Gebackene Waren aus Kokos- oder Mandelmehl für eine glutenfreie Option

Alternativen zu Nudeln und Reis

Zucchini-Nudeln(Zoodles): Zucchini in dünne Streifen schneiden oder spiralen als Nudlersatz

Blumenkohl Reis: Blumenkohl in kleine Stücke zerkleinern und leicht anbraten als Reisersatz

Quinoa: Proteinreiche und glutenfreie Alternative zu Reis und Nudeln

Shirataki-Nudeln: Sind aus Konjakwurzel, kalorienarm und kohlenhydratarm

Alternativen zu Kartoffelprodukten

Süßkartoffeln: als Ersatz für normale Kartoffeln, reich an Beta-Carotin und Ballaststoffen

Blumenkohlpüree: Blumenkohl statt Kartoffeln pürieren als kohlenhydratarmer Ersatz

Kohlrabi-Pommes: Kohlrabi in Pommesform schneiden und backen oder braten

Alternativen zu Fleisch und Fisch

Tofu und Tempeh: Sojabohnen Produkte als proteinreiche Fleischalternativen

Seitan: Weizengluten Produkte, die fleischähnliche Konsistenz hat und proteinreich ist

Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen und Bohnen als pflanzliche Proteinquellen

Jackfrucht: Frucht, die als Fleischersatz in herzhaften Gerichten verwendet werden kann

Alternativen zu Zucker und Süßungsmitteln

Stevia: Natürlicher Süßstoff ohne Kalorien

Xylit und Erythrit: Zuckeralkohole, die weniger Kalorien und einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben

Datteln und Dattelsirup: Natürliche Süßungsmittel, reich an Ballaststoffen und Nährstoffen

Ahornsirup und Honig: Natürliche Alternative zu raffiniertem Zucker, in Maßen verwenden

Alternativen zu Milchprodukten

Pflanzliche Joghurt: Joghurt aus Soja, Kokos, Mandeln oder Hafer

Pflanzliche Käse: Käse aus Mandeln, Cashews oder Soja

Pflanzliche Sahne: aus Kokos, Soja oder Hafer

Alternativen zu Fertiggerichten und Fast Food

Hausgemachte Gemüsesuppen: Suppen aus frischem Gemüse und Kräutern ohne Zusatzstoffe

Selbstgemachte Burger: Burger aus schwarzen Bohnen, Quinoa oder Linsen

Selbstgemachte Pizzas: Pizzaböden aus Blumenkohl oder Vollkornmehl mit frischem Gemüse und pflanzlichem Käse

Alternativen zu Frühstücksflocken und Müsli

Haferflocken: Vollkorn Haferflocken ohne Zuckerzusatz, angereichert mit frischem Obst und Nüssen

Chia-Pudding: Chiasamen mit pflanzlicher Milch und Früchten als nahrhaftes Frühstück

Smoothie Bowls: Dicke Smoothies, garniert mit Früchten, Nüssen und Samen