

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Spizarnia – przewodnik

Zaopatrz swoją kuchnię w dobre jedzenie

Podstawowe składniki dobrego jedzenia



Twoja zdrowo zaopatrzona spizarnia (albo lodówka) nie jest kompletna, jeśli nie zawiera poniższych składników. Możesz je znaleźć w większości sklepów ze zdrową żywnością. Tak jak w innych przypadkach tutaj również ważne jest, abyś czytał etykiety! Unikaj dodatkowego cukru, soi, karageniny, glutamianu sodu, siarczynów i innych mniej zdrowych składników.

Produkt

Pomocne wskazówki

Mąka migdałowa	Używaj jej do zagęszczania sosów albo obtaczaj w niej mięso przed pieczeniem.
Mus jabłkowy	Wybieraj niesłodzone.
Rosół wołowy lub z kury	Używaj gotowych rosółów zgodnych z zasadami programu albo zrób własny według przepisu z książki.
Masło (klarowane) lub ghi	Wybieraj produkty od wypasanych zwierząt lub organiczne.
Mięso w puszcze (łosoś, tuńczyk)	Przeczytaj na etykiecie, czy do zawartości puszek nie dodano soi, cukru lub innych mniej zdrowych składników.
Warzywa w puszcze (słodkie ziemniaki, dynia piżmowa, dynia zwyczajna)	Jedynym składnikiem powinny być same warzywa (no i może jeszcze woda).
Kakao (100%)	Kakao dodaje smaku posiłkom i sosom. Traktuj je jako przyprawę.
Sos Coconut Aminos	Najlepiej z Coconut Secret [Można go kupić na www.amazon.com – <i>przyp. tłum.</i>]
Masło kokosowe	Zwane jest również „kremem kokosowym” lub „manną kokosową”.
Kokos (płatki lub wiórki)	Wspaniały jako przekąska lub dodatek – kupuj w wersji organicznej, aby uniknąć dodatkowych siarczanów.
Mleko kokosowe	Kup pełnotłustą wersję – bez siarczanów. Wypróbuj Whole Foods 365.
Olej kokosowy	Nie musisz kupować organicznego – poszukaj nieoczyszczonego.
Pasta curry	Czerwona, zielona lub żółta będzie przyprawową bazą w naszych curry.
Sos rybny	Uważaj na dodatkowy cukier!
Ostry sos	Wypróbuj oryginalny sos Cholula lub zatwierdzony przez program Horsetooth Hot Sauce.
Suszone mięso	Wypróbuj mięsa ze zwierząt karmionych trawą i organiczne z Gourmet Grassfed.
Musztarda	Czytaj etykiety – żadnego cukru, skrobi kukurydzianej, maltodekstryny itd.
Orzechy i nasiona	Surowe i prażone, opcjonalnie z solą.
Masła orzechowe	Poszukaj tych bez dodatku cukru, np. zaakceptowanego przez Cale 30 Organic Sunbutter.
Oliwki (czarne, zielone itd.)	Każdy rodzaj – zapakowane lub świeże – pod warunkiem, że bez dodatku siarczanów.
Oliwa z oliwek	Extra-virgin do dressingów, sosów i gotowania, light do naszego majonezu.
Pikle, przyprawy, pokrojona w kostkę zielona papryczka chili, kapary itd.	Przyprawiaj swoje dania i dodawaj im smaku jak zawsze – ale czytaj etykiety.
Rodzynki, koryntki, suszone figi itd.	Mała ilość starcza na długo. Stosuj oszczędnie do doprawienia posiłku i dodania mu trochę słodyczy.
Olej sezamowy	Ten olej jest na naszej liście produktów, które trzeba ograniczać, ale niewielka ilość sprawi, że danie będzie o wiele smaczniejsze.
Pomidory (przecier, pasta)	Najlepsza lista składników to po prostu „pomidory”.
Ocet (balsamiczny, jabłkowy, z czerwonego lub białego wina itd.)	Wszystkie rodzaje octów (oprócz słodowego) są akceptowane przez nasz program, nawet ryżowy czy winny.