

Veganska prehrana - zamjene za namirnice životinjskog porijekla



Bilo da namjeravate potpuno prijeći na vegansku prehranu ili jednostavno samo želite uključiti malo više biljne hrane u svoj život, postoje zamjene za svaku namirnicu životinjskog porijekla. Zamijenite uobičajene sastojke s **veganskim alternativama** iz nastavka teksta i pretvorite svoja jela u zdraviji obrok.

Zamjena za mlijeko

Kravlje mlijeko ima jednako ukusnu biljnu alternativu. Evo najboljih zamjena za kravlje mlijeko:

- Bademovo mlijeko
- Kokosovo mlijeko
- Sojino mlijeko
- Rižino mlijeko
- Konopljino mlijeko

Zamjena za meso

Ove biljne zamjene ne samo da povećavaju količinu vlakana, već i pružaju biljne proteine koji **čuvaju zdravlje srca**:

- Leća

- Gljive
- Grah
- Patlidžan
- Tempeh ili tofu
- Quinoa

Zamjena za jaja

Ovisno o receptu, postoji nekoliko različitih načina da zamijenite jaja. Ako pečete kolače, zamijenite jedno jaje sa:

- 1/4 šalice zgnječenih jabuka
- 1 pire od banana
- 1/4 šalice konzervirane bundeve
- 1 žlica mljevenog lana + 3 žlice tople vode
- 1 žlica mljevenih Chia sjemenki + 3 žlice tople vode



Zamjena za maslac

Bilo da pečete ili kuhate, izbacite maslac i u jelo dodajte neku od nemliječnih opcija s kojom ćete automatski **smanjiti zasićene masnoće, kolesterol i nepotrebne kalorije.**

Kod pečenja, umjesto maslaca koristite:

- Pire od jabuka
- Pire od avokada
- Pire od banana
- Kokosovo ulje
- Veganski maslac

Prilikom kuhanja, umjesto maslaca koristite:

- Kokosovo ulje
- Veganski maslac
- Biljnu juhu

Zamjena za juhu

Dodajte okus svojim jelima zamjenom pilećeg ili goveđeg temeljca sa biljnim. Možete kupiti gotove juhe od povrća (birajte one sa manje natrija) ili napravite svoju vlastitu kod kuće.