

Vad kan jag äta istället?

När vi övergår till en kost utan gluten, mjölk och socker så kan det ta ett tag innan vi hinner vänja hjärnan vid att snabbt komma på alternativ till råvaror, frukostar, mellis, tillbehör och så vidare. Den här listan/tabellen är till för att ge uppslag och idéer när fantasin tryter. Ge gärna alla dina egna bästa tips i kommentarer så skapar vi tillsammans den bästa listan för alternativ till en glutenfri, mjölkfri och sockerfri kosthållning.

Ersättningstabell

Vetemjöl och andra glutenhaltiga mjöler

Naturligt glutenfria mjöler såsom bovetemjöl, durra, teff, quinoamjöl, kikärtsmjöl, rårismjöl, mandelmjöl och andra nötmjöler, kokosmjöl, kokosflingor, psylliumfröskal. Läs lista på glutenfria mjölsorter här... Undvik oftast glutenfria mjölmixer som kan innehålla vetestärkelse eller är baserade främst på ren stärkelse.

Mjolk

Till exempel mandelmjolk, cashewmjolk, havremjolk, sesammjolk, rismjolk eller kokosmjolk. Köp eller gör själv. Oatly's kaffe är att rekommendera till kaffet (om man tål havre och spår av gluten).

Grädde

Kokosmjolk, kokosgrädde (olika märken har olika konsistens och är bra för olika saker). Jag rekommenderar den här och även den här till visp och frosting. Cashewgrädde eller mandelgrädde som du gör själv.

Ost

Avokado, cashewost, tahini, nöt- och mandelsmör, bönröra, hummus, tapenade.

Smör

Kokosolja (att steka i, baka med och i rawfooddesserter), ghee eller klarifierat smör (att steka i), avokado, bönröra, hummus, nötsmör, hemmagjord majonnäs (majo passar väldigt bra att bre på mackan! Gör den extra tjock genom att tillsätta mer olja).

Yoghurt

Avokadoyoghurt, cashewyoghurt, smoothies (smoothiebowls) med kokosmjolk. För vissa fungerar osötad havreyoghurt eller sojayoghurt.

Socker

Frukt, bär och torkad frukt. Använd agave, lönnsirap, honung, yakoonsirap och liknande i begränsad mängd till dessert och kalas. Läs lista på oraffinerad sötning här...

Bröd

Baka eget, naturligt glutenfritt bröd, kex, fröknäcke. Se recept. Fundera på om du verkligen behöver bröd eller om du kan utesluta bröd helt och hållet en period?

Kex

Baka eget fröknäcke eller bovetekex, se recept eller använd gurkskivor eller kålbitar som alternativ.

Müsli och flingor

Glutenfria müsliblandningar med bra GI (utan tillsatt socker), quinoapuffar, bovetepuffar eller granola gjord på nötter, frön och kokos. Kokoschips, rostade nötter och frön.

Gröt

Chiagröt, quinoagröt, bovetegröt och andra glutenfria grötvarianter. Se några recept här...

Ris

Råris, rött ris, svart ris, quinoa, helt bovete, blomkålsris. Kokta linser eller linser på burk.

Pasta och nudlar

Strimlad zucchini, morot eller vitkål, antingen råa eller lätt förvållda i hett vatten. Rårispasta (100 % råris), bovetepasta, bovetenudlar, glasnudlar, risnudlar, rispapper, kikärtspasta, bönpasta, sjögräsnudlar, kelpnudlar.

Potatis

Sötpotatis, kokt blomkål, blomkålspuré, andra rotfrukter, broccoli.

Såser

Guacamole, salsa, pesto utan ost, hemmagjord majonnäs, aioli, tapenade, gremolata, hummus, baba ganoush, surkål, aivar (hemgjord utan socker), harissa osv.

Godis

Nötter, frön, torkad frukt, frukt och bär, rawfood-bollar, rawfood-desserter. ,Rawfoodchoklad, choklad sötad med agave eller annat (minst 70% kakaohalt), Se recept.

Dessert

Choklad- och avokadopudding, en bit mörk choklad, fruktsallad, rawfood-desserter. Se fler recept.

Glass

Rawfoodglass, bananglass (nicecream), bananglasspinnar, smoothiebowls och "mylkshakes"

Fikabröd

Baka eget! Ofta blir det godare än traditionella bakverk om man vet hur man kombinerar rätt. Se recept. Rawfoodbars, torkad frukt, nötter. Äppelskivor med mandelnsmör och kanel, bananbitar med jordnöts-smör eller bara en frukt.

Dryck

Citronvatten, grönt te, mintte eller örtte. Varm choklad. Smaksätt vatten med frysta bär eller mynta.

Juice

Grönsaksjuicer, gröna smoothies, färskpressad juice, citronvatten.

Snacks och chips

Cashewnötter, pistaschnötter, rostade mandlar, solrosfrön, kokoschips, grönkålschips, oliver, hummus och grönsaksstavar.

Sylt

Tinade och rårörda bär, annan raw sylt, chiasylt, osötat äppelmos eller päronmos