



JAK MODYFIKOWAĆ PRODUKTY Z JADŁOSPISU?

[@CLAUDIA.GREN](#)

[SHOP.STRENGTH-SC.COM](https://shop.strength-sc.com)

1
PRODUKTY MLECZNE

2
MIĘSO & RYBY

3
OWOCE & WARZYWA

4
PRODUKTY ZBOŻOWE & SKROBIOWE

5
ORZECHY. PESTKI, NASIONA & DODATKI

1

PRODUKTY MLECZNE



MLEKO ROŚLINNE

Mleko owsiane możesz zamienić na każde inne mleko roślinne. Warto zwrócić uwagę, że napój kokosowo-ryżowy i mleko migdałowe ma o połowę kalorii mniej niż owsiane czy sojowe.



MLEKO KROWIE

Mleko owsiane możesz również zamienić na mleko krowie (0.5% lub 1.5% ze względu na bardzo zbliżoną ilość kalorii na 100g).

Dodatkowo mleko i fermentowane produkty mleczne możesz zamieniać jeśli mają taką samą zawartość tłuszczu, np.

250 g mleka 2% → 250 g kefiru 2% / 250 g jogurtu naturalnego 2%.



PEŁNOTŁUSTE SERY

Zamieniaj 1:1: twarde sery, ser żółty czy pleśniowy.

Np. 30g sera gouda → 30g parmezanu



2

MIĘSO & RYBY



ŁOSOŚ



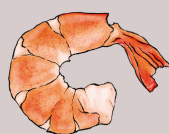
Może być świeży, jak i mrożony.

Łososa możesz zamienić na 'białą rybę', np.

dorsz / mintaja

100g łososa → 200g dorsz / mintaja + dodatkowe
10g oliwy z oliwek

KREWETKI



Możesz zamienić na białą rybę lub
kurczaka czy indyka.

200g krewetek → 250g dorsz

200g krewetek → 170g kurczaka (filet)

200g krewetek → 190g indyka (filet)

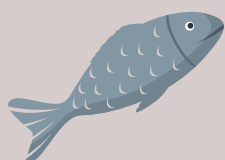
MIĘSO WOŁOWE

Nie musi być świeżo mielone z rostbefu u
rzeźnika. Możesz zjeść pakowaną mieloną
wołowinę, tylko najlepiej z mniejszą ilością
tłuszczu (żeby makro się zgadzało :))



TŁUSTE RYBY MORSKIE

Wymieniaj między sobą: łososa, makrele, śledzia,
pstrąga łososiowego i tołpygę



PRZETWORY MIĘSNE I RYBNE

20 g szynki z piersi kurczaka → 20 g wędzonej
piersi z indyka

50 g wędzonej makreli → 50 g wędzonego łososa

3

WARZYWA & OWOCE



OWOCE

Wymieniaj podobne rodzaje owoców 1:1 (i zważ je przed obróbką termiczną), na przykład:

Owoce cytrusowe: grejpfrut, mandarynki, cytryny, pomarańcze

Owoce pestkowe: brzoskwinie, śliwki, morele, wiśnie, czereśnie, nektaryny

Owoce jagodowe: Maliny, truskawki, borówki, jagody, jeżyny

Banany zamieniaj w proporcji 1:2.
150g jabłka → 75g banana.



WARZYWA

Szpinak, sałata, rukola, roszponka, jarmuż - te warzywa śmiało możesz stosować zamiennie.

Możesz zamieniać warzywa, które podobnie wyglądają. Jeśli nie masz ochoty na ogórek, to możesz zamienić go na cukinię, kabaczek czy bakłażan.

Ilość i rodzaj prozdrowotnych składników często związany jest z kolorem owoców i warzyw. Zamieniaj je więc w obrębie danego koloru, np. marchew na dynię.

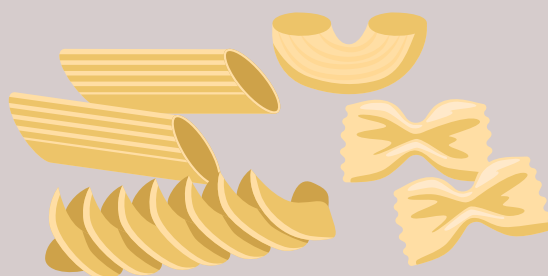


4

PRODUKTY ZBOŻOWE & SKROBIOWE



Suche produkty zbożowe, takie jak: kasza, ryż, makaron, płatki możesz zamieniać 1:1, np: 50g płatków owsianych → 50g płatków jaglanych lub 100g ryżu → 100g makaronu.



Pieczywo, takie jak bułki czy chleb: 80g chleba pszennego → 80g chleba orkiszowego, lub 100g bułki żytniej → 100g kajzerki.



Bataty możesz zamienić na ziemniaki 1:1



5

ORZECHY, PESTKI, NASIONA & DODATKI



ORZECHY, PESTKI, NASIONA

Wymieniaj między sobą 1:1 według gramatury.

Roślinne źródła omega3, np: nasiona chia czy siemię lniane.

Orzechy, nasiona i pestki, np: orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy włoskie



DODATKI

Możesz używać jakiegokolwiek soli i pieprzu - nie musi być to koniecznie sól himalajska tak jak w jadłospisie.





S H O P . S T R E N G T H - S C . C O M