

TŁUSTE
-- G A R Y --

PRZEWODNIK

po zamiennikach
węglowodanów



zamiast ryżu

KALAFIOR LUB BROKUŁ (CAULI-RICE)

Rozdrobniony kalafior lub brokuł to lekki, niskowęglowodanowy zamiennik tradycyjnego ryżu. Ma delikatny smak, który łatwo przejmuje aromaty sosów i przypraw. Można go smażyć na maśle, gotować na parze lub zapiekać - porcja ma ułamek kalorii i węgla w porównaniu z ryżem, a dodatkowo dostarcza błonnika i witamin.

zamiast makaronu

MAKARON Z WARZYW (ZOODLES)

CUKINIA • OGÓREK • DYNIA • SELER

Cienkie paski cukinii, ogórka, dyni makaronowej czy nawet selera naciowego mogą świetnie zastąpić tradycyjny makaron. Takie „zoodles” można jeść na surowo w sałatkach lub krótko podsmażyć z ulubionym sosem. Dzięki niskiej zawartości węglowodanów pozwalają cieszyć się makaronowymi potrawami bez wyrzutów sumienia.

zamiast makaronu

MAKARON SHIRATAKI (KONJAC)

To jeden z podstawowych makaronów w kuchni keto. Prawie pozbawiony kalorii i węglowodanów. Powstaje z błonnika glukomannanu, ma neutralny smak oraz lekko sprężystą konsystencję. Wystarczy opłukać, podgrzać na patelni i połączyć z ulubionymi dodatkami – idealnie pasuje do sosów, stir-fry czy zup.

zamiast ziemniaków PURÉE Z KALAFIORA

Kremowe, delikatne i sycące - purée z gotowanego kalafiora to doskonały zamiennik ziemniaczanego klasyka. Ma znacznie mniej węglowodanów i niższy indeks glikemiczny niż ziemniaki.

zamiast tortilli lub wrapów

LIŚCIE SAŁATY

Duże liście sałaty lodowej, masłowej lub rzymskiej świetnie zastępują pszenne placki. Można w nie zawinąć mięso, ser czy inne warzywa, tworząc chrupiące, lekkie i niskowęglowodanowe „wrapy”. To prosty sposób na szybki posiłek bez pieczywa i nadmiaru węglowodanów.



To tylko kilka przykładów, jak prosto można zastąpić węglowodany w codziennej diecie i nadal cieszyć się pysznymi posiłkami.

Po więcej inspiracji, przepisów i praktycznych porad
zajrzyj na moją stronę oraz profile w social mediach.
Znajdziesz tam pomysły na śniadania, obiady
i desery w wersji keto i low carb, które sprawią, że
jedzenie stanie się prawdziwą przyjemnością.

ZAJRZYJ NA BLOGA:

TLUSTEGARY.PL

ZNAJDZIESZ MNIE TEŻ TUTAJ:



Truste Gary.



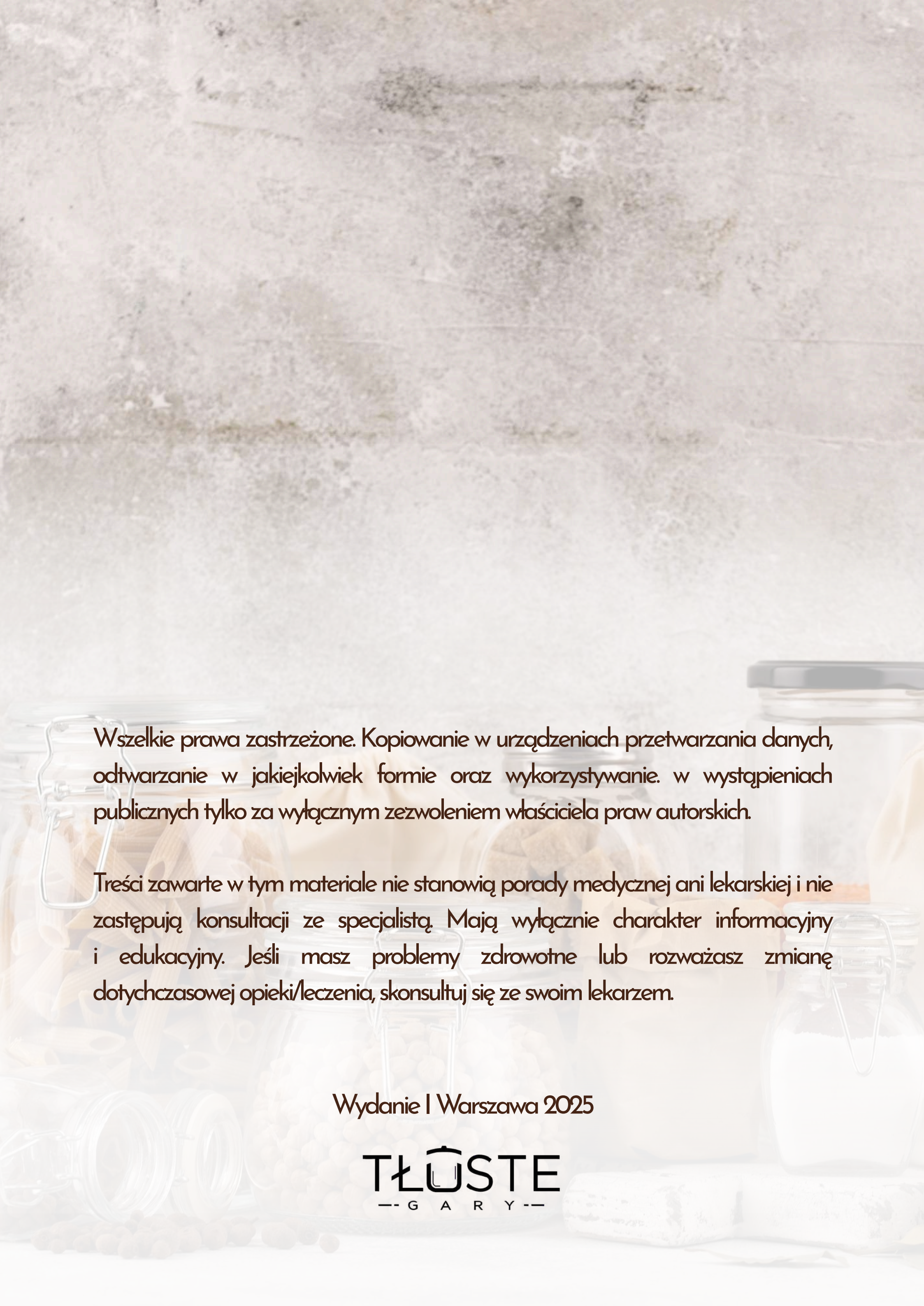
Truste Gary.



thuste_gary



hustegary



Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tym materiale nie stanowią porady medycznej ani lekarskiej i nie zastępują konsultacji ze specjalistą. Mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny. Jeśli masz problemy zdrowotne lub rozważasz zmianę dotychczasowej opieki/leczenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Wydanie I Warszawa 2025

TŁUŚTE
-- G A R Y --