

Czym zastąpić mięso w diecie?



Opis wskazówki

Soczewica, fasola, tofu, bakłażan czy kalafior świetnie sprawdzą się jako zamienniki mięsa w diecie wegetariańskiej.

Zastąpienia mięsa to częsty problem, przed którym stają osoby decydujące o przejściu na dietę wegetariańską. Tymczasem zakres produktów spośród których można wybierać w takim wypadku jest naprawdę szeroki. Soczewica, fasola, tofu, bakłażan czy kalafior świetnie sprawdzą się jako zamienniki mięsa w diecie wegetariańskiej.

Dlaczego mięso jest ważne diecie?

Mięso ma wysoką wartość odżywczą i kaloryczną, choć każdy jego gatunek nieco inną. Jest świetnym źródłem białka, witamin i minerałów. Dostarcza witamin z grupy B, witaminy A, sporej ilości żelaza, cynku i selenu.

Co jeść zamiast mięsa?

Rezygnując z mięsa, trzeba uwzględnić dostarczanie organizmowi jak największej ilości białka roślinnego, które pełni rolę zastępczą dla białka zwierzęcego. Zaleca się łączyć te białka tak, aby wykorzystywanie obecnych w nich, a niezbędnych dla zdrowia aminokwasów, było maksymalne, czyli łączyć zboża z roślinami strączkowymi lub z mlekiem i jego przetworami. Dzięki takim połączeniom, posiłek będzie zawierał cały komplet aminokwasów.

Poza białkiem, mięso dostarcza też innych składników, których szukać należy w innych produktach. Są to m.in.: tłuszcze (znajdziesz je w orzechach, nasionach, pestkach, awokado, dobrej jakości olejach i oliwie z oliwek), żelazo, cynk czy selen.

Soczewica

Cennym składnikiem diety bezmięsnej może być soczewica. Jest bogata w łatwo przyswajalne białko, zawiera witaminy, m.in z grupy B, substancje mineralne: potas, magnez, fosfor, wapń oraz błonnik. Może posłużyć do przygotowania pulpetów, gulaszu, tacos lub burgerów.

Przepis na burgery z soczewicy.

Składniki:

Kotlet do wege burgera:

pół puszki soczewicy

cebula