

Подробная таблица замены продуктов, включающая аналоги-заменители для вегетарианцев, веганов и сыроедов, по основным категориям продуктов. Здоровые альтернативы сахару, хлебу, мясу, яйцам, молочным продуктам, сладостям и многому другому.

Оригинальный продукт	Вегетарианская альтернатива	Веганская альтернатива	Сыроедческая альтернатива	Наш комментарий
Сахар (белый)	Мёд, кокосовый и тростниковый сахар	Сироп агавы, сироп топинамбура, кленовый сироп, финиковая паста	Стевия, мёд, финики	Натуральные и низкокалорийные заменители сахара.
Пшеничная мука	Цельнозерновая мука	Овсяная, рисовая, кокосовая, миндальная, нутовая, гречневая и др.	То же, без термообработки; пророщенная гречка сухая тертая	Разные текстуры и содержание глютена. В зависимости от рецепта – консистенция может отличаться.
Молоко коровье	Замена не требуется	Миндальное, соевое, овсяное, кокосовое и другие	То же, но без пастеризации (свежее)	Растительные аналоги, подходят для веганов и при лактозной непереносимости. Лучше всего приготовить дома, не подвергая термообработке.
Сливочное масло	Замена не требуется	Кокосовое масло, ореховая паста, авокадо	Ореховая паста (сырая), кокосовое масло (не рафинированное), пюре из авокадо	Используется в выпечке, жарке и намазках. Заменяет жир и текстуру.
Яйца, яичный белок	Замена не требуется	Льняное "яйцо" (1 ст.л. молотого льна + 3 ст.л. воды), банан, яблочное пюре, нутовая мука, аквафаба (вода от нута)	Льняное "яйцо" или чиа-желе, аквафаба (не варёная)	В зависимости от цели: клейкость или пышность. Отлично работает для выпечки и загустения. Подходит для взбивания, если не варить.
Мясо (говядина, курица и пр.)	Тофу, темпе, сейтан, соевое мясо, соевый фарш, грибы, бобовые, веганские колбаски и сосиски.		Джекфрут, маринованные и некоторые сырые грибы, пророщенные бобовые	Отличные белковые и текстурные заменители. Джекфрут по текстуре напоминает мясо.

Оригинальный продукт	Вегетарианская альтернатива	Веганская альтернатива	Сыроедческая альтернатива	Наш комментарий
<i>Рыба и морепродукты</i>	Тофу с нори, артишоки, веганские "морепродукты" из водорослей и крахмала		Нори, ламинария, вакамэ (солнечной сушки)	Вкус "моря" с растительной основой. Имитация текстуры и вкуса.
<i>Майонез</i>	Хумус, авокадо, соевый майонез		Хумус с лимоном, соус из авокадо, сыроедческий майонез из семечек	Меньше калорий, легко усваивается.
<i>Сметана</i>	Замена не требуется	Соевый/кокосовый йогурт, кешью-крем	Йогурт из орехов и семечек	Альтернатива для веганских и диетических рецептов.
<i>Творог</i>	Замена не требуется	Тофу, соевый творог, кешью-паста	Миндаль + лимон	Подходит в десертах и запеканках. Можно сквасить на закваске.
<i>Йогурт</i>	Замена не требуется	Кокосовый, овсяный, миндальный, соевый йогурт	Ореховый с пробиотиками	Без лактозы, улучшает пищеварение.
<i>Кефир/Ряженка</i>	Замена не требуется	Соевый/овсяный кефир	Ферментированные растительные напитки	Без молока, поддерживает микрофлору. Ферментированный из кешью/миндаля.
<i>Сыр</i>	Замена не требуется	Веганский сыр, тофу, нутриционные дрожжи	Ореховый сыр, сыр из подсолнечных семечек	Сырный вкус без молока. Часто используется пробиотическая закваска.
<i>Мясной бульон</i>	Овощной бульон, грибы + соевый соус		Вода с водорослями и специями	Глубокий вкус без продуктов животного происхождения, вегетарианская и постная замена.
<i>Панировка (сухари)</i>	Овсяные хлопья, кукурузные хлопья, орехи		Смолотые семечки, кокосовая стружка сыроедческая	Хрустящая и более полезная корочка
<i>Сливки</i>	Замена не требуется	Кокосовые сливки, соевые, ореховые кремы, кешью с водой, аквафаба	Кокосовая мякоть + вода, аквафаба (не варёная)	Используются в кремах, соусах. Взбить блендером.
<i>Мёд</i>	Сироп агавы, кленовый сироп, сироп фиников		Стевия	Подходит в пост и при веганстве.

Оригинальный продукт	Вегетарианская альтернатива	Веганская альтернатива	Сыроедческая альтернатива	Наш комментарий
				Сладость и консистенция схожи.
Желатин	Агар-агар, пектин, крахмал кукурузный, псиллиум, каррагинан		Чиа	Растительные загустители. Отлично загущают и без варки.
Кармин, ланолин	По возможности исключить		Исключить	Часто в составе косметики и конфет (даже натуральных).
Шоколад (молочный и нет)	Веганский шоколад, натуральный тёмный горький шоколад, сладости из кэроба		"Живой" шоколад, кэроб необжаренный	Без сахара и молока. Лучше делать домашний "живой" шоколад без термообработки.
Мороженое	Веганское мороженое (кокосовое, банановое, овсяное)		Замороженное банановое пюре, сорбет	Без сахара и сливок, освежает.
Булочки/хлеб белый, печенье	Безглютеновый, цельнозерновой, из пророщенного зерна	Безмолочные и безъяичные версии с заменителями	Сыроедческие хлебцы и "печенье" из семян	Медленнее повышает уровень сахара. Хлебцы сушатся при низкой температуре.
Соль поваренная	Морская/гималайская соль, соевый соус		Лимонный сок, специи без термообработки, ламинариевая соль	Меньше натрия, больше пользы.
Какао и кофейные напитки	Кэроб, цикорий		Кэроб, порошок топинамбура сырой	Без кофеина, мягкий вкус.
Пиво, вино	Специально маркированные веганские версии (vegan mark), квас		Натуральные ферментированные соки (например, фруктовый квас)	Лучше использовать ферментированные напитки без пастеризации.

Подготовлено специально для читателей блога «Жить свободной жизнью!», 2025г.

<https://livefreelife.ru>