Alimentos alternativos

Ejemplos de algunos alimentos inusuales que te mantendrán con vida.

Coles:

Frijoles, mungos y otros

Alfalfa

Brócoli y otros cultivos de Cole

Rábano

Zanahoria

remolacha

Maíz

Granos:

Amaranto

teff

kamut

Escandinavo

Mijo

Sorgo

Espelta

emmer

Quinua

Disparos:

Girasol

Guisante

Césped:

Jugo de pasto de trigo

Microverdes:

Trébol

Rábano

Girasol

Lechuga

Repollo

remolacha

Brócoli

Rábano

Verdes bebés:

Hojas:

Frijol

Rábano

Nabo

Amaranto

Cuarto de corderos

Zanahoria

Tomate

Pimienta

Rábano picante

Uva

Alimentos alternativos naturales

Alimentos vegetarianos y veganos:

Barbacoa de yaca

Queso – harina de tapioca y anacardos, levadura nutricional

Carne sin gluten – Loma Linda, Seitán

Tocino con almidón: panqueques, espesante, pudín

hummus de frijoles negros

Carnes proteicas de guisantes

Sustitutos de la carne producidos en laboratorio, carne cultivada

Sustitutos de la carne de insectos, larvas de mosca soldado negra, gusanos de la harina, grillos, lombrices de tierra ( etromeal ), etc.

tofu

tempeh

TVP

Productos de hongos

Leches de cereales y frutos secos: soja, almendras, arroz, trigo, sésamo, nueces, cacahuete, etc.

alternativa al yogur

Alternativa a la mayonesa

frijoles alados

Batata

Helado, Yonanna y otras opciones de delicias suaves

huevos de lino

Sustituto de grasas: linaza, puré de manzana, salsa de ciruelas, etc.

koji

Coliflor rallada para arroz, masa de pizza, etc.

Datos interesantes sobre los edulcorantes:

La miel es predigerida por la abeja en el estómago y pasa de boca a boca hasta llegar al panal.

La melaza es un edulcorante que pasa a través del pulgón (solo les interesa el contenido mineral de la savia de una planta) y al final es expulsado.

¿Por qué alguien querría evitar o reducir el consumo de carne?

Recomendación de Palabra de Sabiduría para comer con moderación

Preocupaciones por las hormonas y los antibióticos

Salud, grasas no saludables

Desperdicio de agua

Desperdicio de tierra

Uso de la tierra para alimentación, pastoreo, etc.

Atmósfera – CH4

Contaminación, agua, aire, tierra.

Eficiencia de conversión/reducción de proteínas: 10:1