



Przewodnik Przetwarzania Bez Jajek

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym ważnym module Twojego 21-dniowego planu!

Jajka to podstawa wielu diet, zwłaszcza śniadań. Jednak białka jaj (a czasem i żółtka) są bardzo częstym alergenem i mogą być ukrytym czynnikiem zapalnym dla osób z chorobą Hashimoto.

Jeśli masz nietolerancję jajek lub po prostu chcesz sprawdzić, jak Twój organizm zareaguje na ich odstawienie, ten przewodnik pokaże Ci, jak przygotować śniadania i wypieki bez ich użycia, zachowując smak i odpowiednią konsystencję potraw.



Czego NIE możesz jeść

Wyeliminowanie jajek z diety to nie tylko rezygnacja z jajecznicy. Podczas tych 21 dni musisz unikać:

Jajek w każdej postaci: Gotowanych, sadzonych, jajecznicy.

Majonezu: Tradycyjny polski majonez (często używany do sałatki jarzynowej) bazuje na żółtkach.

Tradycyjnych placków: Ulubione placki ziemniaczane (placki ziemniaczane) czy placki z cukinii zazwyczaj wymagają jajka do sklejenia ciasta.

Wypieków i ciast: Nawet chleby i ciasta bezglutenowe w sklepach często opierają się na dużej ilości jajek, aby zrekompensować brak glutenu.

Makaronów jajecznych: Tradycyjne kluski do rosółu (makaron jajeczny).

UWAGA NA ETYKIETY

Ukryte jajka

Uważnie czytaj składy produktów. Jajka mogą ukrywać się pod takimi nazwami jak: **albumina**, **globulina**, **lizozym** (często używany w serach i wędlinach), **owoalbumina** czy żółtko w proszku.



Wyzwanie śniadaniowe

(Bez soi!)

Wielu wegan zastępuje jajecznicę smażonym tofu (tzw. tofucznica).

**PAMIĘTAJ JEDNAK O NASZEJ ZŁOTEJ
ZASADZIE Z POPRZEDNICH MODUŁÓW:
PRZY HASHIMOTO UNIKAMY SOI.**

Dlatego do przygotowania "fałszywej jajecznicy" użyjemy znacznie zdrowszej alternatywy: **ciecierzycy!**



Czym to zastąpić?

Jajka w kuchni pełnią dwie główne funkcje: są samodzielnym posiłkiem lub działają jako lepiszcze (sklejają ciasto). Oto jak je zastąpić w obu przypadkach:

Zastosowanie Jajka	Idealny Zamiennik (Bezpieczny dla Hashimoto)
Jajecznicza na śniadanie	"Jajecznicza" z mąki z ciecierzycy: Wymieszaj mąkę z ciecierzycy z wodą i przyprawami (dodaj czarną sól Kala Namak, aby uzyskać jajeczny smak) i usmaż na patelni.
Do pieczenia ciast i chleba (Zamiast 1 jajka)	"Jajko" lniane: Wymieszaj 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego (siemię lniane) z 3 łyżkami ciepłej wody. Odstaw na 5 minut, aż zgęstnieje.
Do placków (np. ziemniaczanych) (Zamiast 1 jajka)	"Jajko" z nasion chia: Wymieszaj 1 łyżkę nasion chia z 3 łyżkami wody. Odstaw na 10 minut do uzyskania żelu.
Majonez do sałatek	Wegański majonez z awokado (zblendowane awokado z oliwą, cytryną i musztardą) lub majonez na bazie aquafaby (wody z puszki po ciecierzycy ubytej z olejem).
Naleśniki i placki na słodko (Zamiast 1 jajka)	Rozgnieciona połowa dojrzałego banana lub 3 łyżki musu jabłkowego (mus jabłkowy).



Złota rada: Potęga soli Kala Namak

Jeśli na diecie bez jajek najbardziej brakuje Ci ich charakterystycznego smaku, koniecznie zaopatrz się w czarną sól himalajską, znaną jako **Kala Namak**. Dzięki wysokiej zawartości związków siarki, ta sól pachnie i smakuje dokładnie jak gotowane jajko! Wystarczy posypać nią awokado na bezglutenowym chlebie, aby przypomnieć sobie smak tradycyjnych kanapek z jajkiem.

