

SUSTITUTOS ALIMENTICIOS

INGREDIENTE

SUSTITUCIÓN

Leche de vaca

Leche de frutos secos (almendra, anacardo, etc.)
Leche de semillas (cáñamo, sésamo, etc.)
Leche de coco
Leche de cabra
Leche de oveja

Yogur de leche de vaca

Yogur de leche de cabra natural
Yogur de leche de oveja natural
Yogur de coco

Harina de trigo

Harina de garbanzo
Harina de almendra
Harina de coco
Harina de algarroba
Harina de sorgo
Harina de trigo de sarraceno
Harina de avena sin gluten
Harina de patata
Harina de quinoa
Harina de arroz

Azúcar blanco y procesado

Miel
Melaza
Jarabe de arce
Azúcar de coco
Stevia

Cafeína

Infusiones
Agua
Agua aromatizada con fruta o menta
Té de raíz de diente de león
Leche dorada
Taza de chocolate caliente casero