

Dzień 1 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
kasza gryczana niepalona	kasza jaglana	płatki owsiane	ryż brązowy
daktyle suszone niesiarkowane	morele suszone niesiarkowane	suszona żurawina	rodzynki
figi suszone niesiarkowane	morele suszone niesiarkowane	suszona żurawina	rodzynki
czekolada gorzka 90%	kakao gorzkie	ziarna kakaowca	
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy	olej rzepakowy uniwersalny	
banan	mango		
jabłko	gruszka	wiśnie mrożone	śliwki mrożone
maliny	maliny mrożone	jagody czarne mrożone	mrożone owoce leśne
orzechy nerkowca	orzechy włoskie	migdały	jakiegokolwiek orzechy
wiórki kokosowe	sezam nasiona	pestki słonecznika	
migdały	orzechy włoskie	jakiegokolwiek orzechy	
mleko kokosowe (napój)	mleko migdałowe	mleczko kokosowe	mleko ryżowe
szpinak Lio Shake	spirulina	chlorella	szpinak mrożony
cukier kokosowy	ksylitol	erytrytol	miód
cebula	czosnek	por	
czosnek	cebula	imbir świeży	
mięso z piersi kurczaka bez skóry	mięso mielone drobiowe	mięso z piersi indyka bez skóry	
sól morska	sól himalajska		
pieprz czarny			
papryka czerwona słodka	papryka czerwona ostra		
kurkuma mielona	curry	gałka muskatołowa	cynamon mielony
ciecierzyca nasiona suche	ciecierzyca w zalewie	soczewica czerwona	czerwona fasola w zalewie

cukinia	bakłażan	papryka czerwona	dynia mrożona
pomidor	pomidory krojone w sosie własnym	passata pomidorowa	koncentrat pomidorowy
ryż basmati	ryż brązowy	kasza jęczmienna pęczak	kasza gryczana
ogórek zielony	ogórek kiszony	papryka czerwona	pomidor
awokado			
cytryna	limonka	pomarańcza	
kminek	kumin		
ocet jabłkowy	ocet balsamiczny		