

Dzień 2 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
cebula	czosnek	por	
pomidor	pomidory krojone w sosie własnym	passata pomidorowa	koncentrat pomidorowy
pomidorki koktajlowe	pomidory krojone w sosie własnym	pomidor	papryka czerwona
buraki gotowane	buraki	dynia mrożona	
ziemniaki	bataty		
bataty	ziemniaki		
pietruszka korzeń	marchew	seler	kalarepa
por	cebula		
cukinia	bakłażan	papryka	dynia mrożona
rzeżucha	kiełki brokuła	kiełki rzodkiewki	kiełki lucerny
szpinak	szpinak mrożony		
cytryna	limonka	pomarańcza	
oliwa z oliwek extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny		
olej kokosowy extra virgin	masło klarowane (ghee)	olej rzepakowy uniwersalny	
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy	olej rzepakowy uniwersalny	
jaja kurze			
orzechy nerkowca	orzechy włoskie	migdały	orzechy laskowe
daktyle suszone	suszone morele		
migdały	orzechy włoskie	orzechy nerkowca	
wiórki kokosowe	sezam nasiona	nasiona chia	
ekologiczne masło z nerkowców	orzechy nerkowca		

mleczko kokosowe 18% tłuszczu	mleko kokosowe (napój)	mleko migdałowe	
parmezan	mozzarella	grana padano	ser typu feta
migdały	orzechy włoskie	orzechy nerkowca	
mus kokosowy	wiórki kokosowe	mleczko kokosowe	
ryż basmati	ryż brązowy	kasza jęczmienna	kasza gryczana niepalona
kasza jaglana	kasza bulgur	kasza gryczana niepalona	kasza jęczmienna pęczak
ekstrakt waniliowy	laska wanilii		
curry	kurkuma mielona	papryka czerwona słodka	papryka czerwona ostra
bazylią świeża	bazylią suszona	pietruszka natka	
kardamon mielony	cynamon mielony	kurkuma mielona	gałka muszkatołowa
cynamon mielony	kardamon mielony	kurkuma mielona	gałka muszkatołowa
pieprz czarny			
sól morską	sól himalajska		