

Dzień 3 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
pomidor	pomidory krojone w sosie własnym	papryka czerwona	ogórek zielony
rukola	pietruszka natka	szpinak	roszponka
czosnek	cebula		
buraki gotowane	buraki		
szpinak	szpinak mrożony	rukola	pietruszka natka
jabłko	gruszka	truskawki mrożone	śliwki mrożone
cytryna	limonka	pomarańcza	
banan	mango		
kakao gorzkie	czekolada gorzka 90%		
daktyle suszone niesiarkowane	suszone morele niesiarkowane	żurawina suszona	rodzynki
mleko kokosowe (napój)	mleko migdałowe	mleczko kokosowe	
orzechy nerkowca	orzechy włoskie	migdały	
orzechy włoskie	orzechy nerkowca	migdały	orzechy laskowe
orzechy laskowe	orzechy włoskie	orzechy nerkowca	migdały
nasiona chia	nasiona lnu	sezam nasiona	
słonecznik nasiona	dynia pestki	sezam nasiona	len nasiona
jogurt kokosowy	mleko kokosowe (napój)	mleczko kokosowe	mleko migdałowe
parmezan	mozzarella	grana padano	ser typu feta
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy	olej rzepakowy uniwersalny	
kasza jaglana	kasza bulgur	ryż brązowy	kasza jęczmienna pęczak
makaron żytni razowy spaghetti	makaron ryżowy	makaron penne pełnoziarnisty	makaron żytni
mięsko z piersi indyka bez skóry	mięso z piersi kurczaka bez skóry	mięso mielone drobiowe	

majeranek suszony	bazylia suszona	oregano suszone	
pieprz czarny			
sól himalajska	sól morską		
kolendra świeża	pietruszka natka	oregano suszone	bazylia suszona
bazylia świeża	bazylia suszona	pietruszka natka	oregano suszone
cynamon mielony	kardamon mielony		