

Dzień 4 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
jabłko	gruszka		
maliny	maliny mrożone	jagody czarne mrożone	owoce leśne mrożone
borówki amerykańskie	maliny mrożone	jagody czarne mrożone	owoce leśne mrożone
banan	mango		
gruszka	jabłko	truskawki mrożone	kiwi
cebula	czosnek	por	
czosnek	cebula	imbir świeży	
szpinak	roszponka	roszponka	sałata
rukola	szpinak	roszponka	sałata
pomidor	pomidory krojone w sosie własnym	pasata pomidorowa	przecier pomidorowy
buraki gotowane	buraki		
mąka kasztanowa	mąka kokosowa	mąka żytnia	mąka orkiszowa
płatki owsiane bezglutenowe	amarantus	płatki jęczmienne	otręby owsiane
kasza gryczana niepalona	kasza jaglana	kasza bulgur	kasza jęczmienna pęczak
łosoś świeży	dorsz	halibut	pstrąg
jaja kurze			
parmezan	mozzarella	grana padano	ser typu feta
jogurt kokosowy			
wiórki kokosowe	len nasiona	sezam nasiona	migdały w płatkach
sezam nasiona	pestki dyni	nasiona słonecznika	len nasiona
nasiona słonecznika	pestki dyni	len nasiona	sezam nasiona
olej kokosowy extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny	masło klarowane (ghee)	

oliwa z oliwek	olej rzepakowy uniwersalny		
miód	ksylitol	syrop z agawy	cukier kokosowy
musztarda dijon	musztarda sarepska	musztarda francuska	
kolendra świeża	pietruszka natka	bazyliia suszona	tymianek suszony
bazyliia świeża	pietruszka natka	bazyliia suszona	oregano suszone
sól morską	sól himalajska		
pieprz czarny			
gałka muszkatałowa	kardamon mielony		
imbir mielony	imbir świeży		
cynamon mielony	kardamon mielony	kurkuma mielona	