

Dzień 5 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
maliny	maliny mrożone	jagody czarne mrożone	owoce leśne mrożone
borówki amerykańskie	maliny mrożone	jagody czarne mrożone	owoce leśne mrożone
pomarańcza	grejpfrut	pomelo	
awokado			
granat	maliny mrożone	porzeczki mrożone	
papryka czerwona	pomidory krojone w sosie własnym	cukinia	bakłażan
papryka żółta	pomidory krojone w sosie własnym	cukinia	bakłażan
czosnek	cebula	imbir świeży	
ryż basmati	ryż brązowy	kasza jaglana	płatki ryżowe
chleb żytni na naturalnym zakwasie	wafle ryżowe	chleb żytni pełnoziarnisty	chleb orkiszowy
mięso z piersi kurczaka bez skóry	mięso z piersi indyka	mięso mielone drobiowe	
orzechy nerkowca	orzechy włoskie	migdały	orzechy laskowe
jogurt kokosowy			
mleczko kokosowe 18% tłuszczu	mleko kokosowe (napój)	mleko migdałowe	
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy	olej rzepakowy uniwersalny	
olej kokosowy extra virgin	masło klarowane (ghee)	olej rzepakowy uniwersalny	
cukier kokosowy	miód	ksylitol	erytrol
kakao gorzkie	czekolada gorzka 90%		
miód pszczeleli	syrop z agawy		
musztarda dijon	musztarda sarepska	musztarda francuska	

bulion warzywny			
hummus naturalny	ciecierzyca w zalewie	pastą z czerwonej soczewicy	
suszone pomidory	suszone pomidory w oliwe z oliwek	oliwki zielone/zielone	kapary
kolendra świeża	pietruszka natka	bazylią suszona	oregano suszone
kurkuma mielona	curry		
papryka czerwona słodka	papryka czerwona ostra	kurkuma mielona	curry
pieprz czarny			
sól morską	sól himalajska		
sól himalajska	sól morską		