

### Dzień 6 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
pomidorki koktajlowe	pomidory krojone w sosie własnym	pomidor	papryka czerwona
rukola	szpinak	sałata	roszponka
cytryna	pomarańcza	limonka	grejfrut
jabłko	gruszka	kiwi	truskawki mrożone
awokado			
banan	mango		
szpinak	szpinak mrożony	pietruszka natka	rukola
cebula	czosnek		
czosnek	cebula	imbir świeży	
bataty	ziemniaki		
marchew	pietruszka korzeń	seler	kalarepa
pietruszka liście	pietruszka suszona	bazylia suszona	oregano suszone
kiełki rzodkiewki	rzeżucha	kiełki brokuła	kiełki lucerny
ryż basmati	ryż brązowy	kasza jęczmienna pęczak	kasza gryczana
makaron żytni razowy spaghetti	makaron ryżowy	makaron penne pełnoziarnisty	makaron żytni
jaja kurze			
mięso z piersi kurczaka bez skóry	mięso z piersi indyka	mięso mielone drobiowe	
orzechy włoskie	orzechy laskowe	orzechy nerkowca	migdały
słonecznik nasiona	dynia pestki	len nasiona	sezam nasiona
oliwa z oliwek extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny		
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny	

<b>cukier kokosowy</b>	miód	ksylitol	erytrol
<b>mleko kokosowe (napój)</b>	jogurt kokosowy	mleczko kokosowe	napój migdałowy
<b>mleczko kokosowe 18% tłuszczu</b>	mleko kokosowe (napój)	jogurt kokosowy	mleko migdałowe
<b>suszone pomidory</b>	suszone pomidory w oliwe z oliwek	oliwki zielone/zielone	kapary
<b>papryka czerwona słodka</b>	papryka czerwona ostra	kurkuma	papryczka chili
<b>pieprz czarny</b>			
<b>bazylia świeża</b>	bazylia suszona	pietruszka natka	oregano suszone
<b>sól morską</b>	sól himalajska		
<b>kurkuma mielona</b>	curry	papryka czerwona słodka	papryka czerwona ostra