

Dzień 7 - Lista zamienników

PRODUKT	ZAMIENNIK 1	ZAMIENNIK 2	ZAMIENNIK 3
gruszka	jabłko	kiwi	truskawki mrożone
daktyle suszone niesiarkowane	morele suszone niesiarkowane	żurawina suszona	rodzynki
cytryna	limonka	pomarańcza	
czosnek	cebula	imbir świeży	
marchew	pietruszka korzeń	seler	kalarepa
papryka czerwona	pomidory krojone w sosie własnym	cukinia	bakłażan
papryka żółta	pomidory krojone w sosie własnym	cukinia	bakłażan
rukola	szpinak	roszponka	sałata
szpinak Lio Shake	spirulina	chlorella	szpinak mrożony
kasza jaglana	kasza gryczana niepalona	ryż basmati	ryż brązowy
dorsz	łosoś	pstrąg	halibut
migdały	orzechy laskowe	orzechy włoskie	orzechy nerkowca
sezam nasiona	len nasiona	nasiona chia	słonecznik nasiona
len nasiona	sezam nasiona	nasiona chia	słonecznik nasiona
masło klarowane (ghee)	olej kokosowy extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny	
oliwa z oliwek extra virgin	olej rzepakowy uniwersalny		
sos sojowy bezglutenowy			
cukier kokosowy	miód	ksylitol	erytrol
miód pszczeli	syrop z agawy	ksylitol	erytrol
pieprz czarny			
sól morska	sól himalajska		

imbir świeży	imbir w proszku		
chili w proszku	papryczka chili	papryka czerwona ostra	papryka czerwona słodka
majeranek suszony	tymianek suszony	oregano suszone	bazylia suszona
kardamon mielony	cynamon mielony	kurkuma mielona	gałka muszkatowa
cynamon mielony	kardamon mielony	kurkuma mielona	gałka muszkatowa
kurkuma mielona	kardamon mielony	curry	gałka muszkatowa