

Produkty 1. fazy diety przyspieszającej metabolizm - www.szybkaprzemiana.pl

ZIARNA	
amarantus	miłka abisyńska / teff
chleb orkiszowy (ze 100 % mąki orkiszowej pełnoziarnistej)	mleko owsiane niesłodzone
chleb gryczany (ze 100 % gryki, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	mleko ryżowe bez cukru (może zawierać olej słonecznikowy)
chleb z kielkowanego ziarna (w Polsce pod nazwą chleb esseński)	orkisz (wszelkie wyroby z orkiszu pełnoziarnistego)
chleb żytni (100% mąki żytniej, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	owies
gryka	otręby owsiane
jęczmień	pęczak
kamut i jego wyroby	płatki owsiane
kasza gryczana	płatki gryczane
kasza jaglana	płatki jaglane
kasza jęczmienna	płatki jęczmienne
kasza orkiszowa	płatki orkiszowe
kasza owsiana	płatki z brązowego ryżu
kasza pęczak	proso
komosa ryżowa (quinoa)	pszenica płaskórka
makaron gryczany	pszenżyto
makaron jaglany	quinoa (komosa ryżowa)
makaron orkiszowy	ryż brązowy i jego wyroby
makaron owsiany	ryż czerwony
makaron z brązowego ryżu	ryż dziki
makaron z komosy ryżowej (quinoa)	ser z brązowego ryżu
mąka gryczana	sorgo
mąka orkiszowa pełnoziarnista typ 2000 i wyżej	tapioka i jej wyroby
mąka owsiana	wafle z brązowego ryżu (bez cukru, pszenicy, tłuszczu, ziaren)
mąka z brązowego ryżu	wyroby z kielkowanego ziarna: precle, tortille itd. (nie dostępne w Polsce)
mąka z tapioki	żyto
mąka żytnia	
BIAŁKO	
białko grochu	kuropatwa
bizon	langusta
bób	łupacz
cieciorka	makaron z fasoli mung
fasola (każda oprócz szparagowej, która jest osobno na liście)	mintaj
groch	perliczka
halibut	przepiórka
indyk - bekon bez azotanów (nie dostępny w Polsce)	sardynki w sosie własnym
indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude)	soczewica
indyk - pierś (bez kości i skóry)	sola
indyk wędzony, bez konserwantów	tuńczyk świeży
jajko - samo białko	tuńczyk z puszki w wodzie
kurczak - kielbaski (bez azotanów)	wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków

kurczak - mięso mielone z piersi	wieprzowina
kurczak - pierś (bez kości i skóry)	wołowina - chude części, mielona bez konserwantów
OWOCE	
agrest	kumkwat
ananas	maliny
arbuz	mandarynka
borówka amerykańska	mango
brzoskwinia	melon
czereśnie	miechunka
figa (tylko świeża)	morela
flaszowiec	morwa
granat	nektarynka +/-
grejpfrut	papaja
gruszka, zwykła i chińska	persymona
guawa	pomarańcza
jabłko	pomelo +/-
jagody	porzeczka (każda)
jeżyny	poziomki
jeżynomaliny	śliwomorela
kiwi	truskawki
klementynki	wiśnie
WARZYWA	
bakłażan	marchew
bambus - pędy	ogórek świeży i kiszony
bataty (pataty, słodkie ziemniaki)	papryczka chili
botwina (młode buraki ćwikłowe)	papryczka jalapeno
brokuły	papryka czerwona, zielona, żółta
brukiew	pasternak
burak	pieczarki
cebula zwykła i czerwona	pietruszka - korzeń
cukinia	pomidory (wszystkie rodzaje)
dymka	pomidory w puszcze bez cukru
dynia (każdy rodzaj)	por
endywia	pszenica zielona (porcja 55 g)
fasolka szparagowa - żółta i zielona	rzepa
grostek cukrowy	rzodkiewka
grzyby	rzodkiew
jarmuż	sałata (każda oprócz lodowej)
jícama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie)	seler korzeniowy i naciowy
kabaczek	spirulina
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	szpinak
kielki (wszystkie rodzaje)	topinambur +/-

PRZYPRAWY I DODATKI	
agar agar	mięta - ekstrakt
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	mięta świeża i suszona
bazylia - świeża i suszona	musztarda
chili w proszku	natka świeża i suszona
chrzan	ocet balsamiczny
curry w proszku	ocet jabłkowy
cynamon	ocet kokosowy
cytryna	ocet ryżowy
czosnek- świeży, suszony, granulowany	ocet słodowy
drożdże świeże i suszone	ocet winny
ekstrakt z owocu mnicha (do słodzenia)	oregano świeże i suszone
estragon	papryka w proszku
gałka muszkatołowa	pieprz biały, czarny, kajeński, cytrynowy
gorczyca	płatki drożdżowe
herbata senna	proszek do pieczenia
herbata ziołowa (każda naturalna bez aromatów i sztucznych dodatków)	przecier pomidorowy (bez cukru)
imbir świeży i suszony	rozmaryn świeży i suszony
kakao ciemne, bez cukru	rukola
kapary	skórka z cytryny
karob	soda oczyszczona
kardamon	sok z cytryny świeży
kawa zbożowa	sok z limonki świeży
keczup (bez cukru)	sól morską, himalajską
kminek	stewia w proszku i w płynie
kolendra świeża i suszona	szałwia świeża i suszona
koncentrat pomidorowy	szczypiorek
koper świeży i suszony	tabasco
ksylitol (z brzozy)	tamari
kumin, kmin rzymski	tymianek świeży i suszony
limonka	wanilia ekstrakt
liście laurowe	woda, także gazowana
majeranek suszony	ziarna kakaowe (<i>cacao nibs</i>) - 1 łyżka
maranta/ mąka arrarutowa (w fazie 2. maks. łyżki)	żelatyna
TŁUSZCZ	brak