

Produkty 3. fazy diety przyspieszającej metabolizm - www.szybkaprzemiana.pl

| | |
|--|---|
| ZIARNA | |
| chleb gryczany (ze 100 % gryki, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków) | mąka z tapioki |
| chleb z kielkowanego ziarna (w Polsce pod nazwą chleb esseński) | mleko owsiane niesłodzone |
| gryka | owies |
| jęczmień | otręby owsiane |
| kasza gryczana | pęczak |
| kasza jęczmienna | płatki owsiane |
| kasza owsiana | płatki gryczane |
| kasza pęczak | płatki jęczmienne |
| komosa ryżowa (quinoa) | quinoa (komosa ryżowa) |
| makaron gryczany | ryż czarny |
| makaron owsiany | ryż dziki |
| makaron z komosy ryżowej (quinoa) | sorgo |
| mąka gryczana | tapioka i jej wyroby |
| mąka owsiana | wyroby z kielkowanego ziarna: precle, tortille itd. (nie dostępne w Polsce) |
| WARZYWA | |
| bakłażan | ogórek świeży i kiszony |
| bataty (pataty, słodkie ziemniaki) | okra |
| botwina (młode buraki ćwikłowe) | papryka czerwona, zielona, żółta |
| brukselka | pieczarki |
| burak | pietruszka - korzeń |
| cebula zwykła i czerwona | pomidory (wszystkie rodzaje) |
| cukinia | pomidory w puszcze bez cukru |
| cykoria | por |
| dymka | pszenica zielona (porcja 55 g) |
| dynia (każdy rodzaj) | rabarbar |
| endywia | rukola |
| fasolka szparagowa - żółta i zielona | rzeżucha |
| fenkuł/koper włoski | rzodkiewka |
| grzyby | rzodkiew |
| jarmuż | sałata (każda oprócz lodowej) |
| jícama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie) | seler korzeniowy |
| kabaczek | seler naciowy |
| kalafior | serca palmowe |
| kalarepa | spirulina |
| kapusta świeża i kiszona każda | szalotki |
| karczoch | szparagi |
| kietki (wszystkie rodzaje) | szpinak |
| marchew | wodorosty |
| TŁUSZCZE | |
| awokado | olej sezamowy prażony |
| chia nasiona (2 łyżki) | olej słonecznikowy |

| | |
|--|---|
| humus | olej z konopi |
| kasztan | olej z awokado |
| krem kokosowy niesłodzony | olej z krokosza |
| majonez z krokosza barwierskiego | olej z orzechów włoskich |
| mak | olej z pestek dyni |
| masło kakaowe (3 łyżki) | olej z pestek winogron |
| masło kokosowe (surowe, bez cukru) | olej z wiesiotka |
| masło migdałowe (surowe, bez cukru) | oliwa z oliwek |
| masło słonecznikowe | oliwki czarne i zielone |
| masło z każdego dozwolonych orzechów (surowe, bez cukru) | orzechy laskowe surowe |
| mąka kokosowa | orzechy nerkowca surowe |
| mąka migdałowa | orzechy pinii surowe |
| mąka z dozwolonych orzechów | orzechy włoskie surowe |
| migdały surowe | orzechy pekan surowe |
| mleczko kokosowe (w puszcze, skład: tylko kokos i woda) | pestki dyni surowe |
| mleko kokosowe niesłodzone (w kartonie) | pestki słonecznika surowe |
| mleko migdałowe niesłodzone | pistacje surowe |
| mleko z konopii bez cukru | ser z migdałów |
| nasiona dyni surowe | siemię lniane surowe |
| nasiona konopi surowe | tahini |
| olej kokosowy | wiórki kokosowe (niesłodzone, bez konserwantów) |
| olej lniany | woda kokosowa niesłodzona (1 szklanka) |
| | ziarna sezamu surowe |
| | |
| OWOCE | |
| agrest | maliny |
| borówka amerykańska | nektarynka +/- |
| brzoskwinia | opuncja figowa |
| czereśnie | pomelo +/- |
| grejpfrut | porzeczka (każda) |
| jałody | śliwka |
| jeżyny | wiśnie |
| | żurawina (tylko świeża) |
| | |
| BIALKO | |
| anchois | kurczak - mięso mielone z całego kurczaka |
| baranina | kurczak - mięso mielone z piersi |
| bażant | kurczak - pierś (bez kości i skóry) |
| białko grochu | langusta |
| bizon | łosoś świeży |
| bób | łosoś wędzony (bez azotanów) |
| ciociorka | makaron z fasoli mung |
| fasola (każda oprócz szparagowej, która jest osobno na liście) | małże |
| flądra | omutki |
| groch | połędwica - befszyk |

| | |
|--|--|
| halibut | przegrzebki |
| homar | pstrąg |
| indyk - bekon bez azotanów (nieдоступny w Polsce) | sardynki w oleju |
| indyk - ciemne mięso (bez skóry i kości) | sardynki w sosie własnym |
| indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude) | soczewica |
| indyk - pierś (bez kości i skóry) | struś - mięso świeże |
| indyk wędzony, bez konserwantów | struś wędzony (w oliwie) |
| jagnięcina - comber, gicz, mielona, udziec | strzępiel |
| jajko (białko + żółtko) | śledzie |
| kaczka | tuńczyk świeży |
| kalmary | tuńczyk z puszki w oleju |
| krab | tuńczyk z puszki w wodzie |
| krewetki | wątroba |
| królik | wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków |
| kurczak - ciemne mięso (bez skóry i kości) | wieprzowina |
| kurczak - kielbaski (bez azotanów) | wołowina - chude części, mielona bez konserwantów |
| | |
| 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 słodowy |
| czosnek- świeży, suszony, granulowany | ocet winny |
| drożdże świeże i suszone | oregano świeże i suszone |
| ekstrakt z owocu mnicha (do słodzenia) | papryka w proszku |
| estragon | 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 | rukiew wodna |
| kapary | rukola |
| karob | skórka z cytryny |
| kardamon | soda oczyszczona |
| kawa zbożowa | sok z cytryny świeży |
| keczup (bez cukru) | sok z limonki świeży |
| kminek | sól morską, himalajską |
| kolendra świeża i suszona | stewia w proszku i w płynie |
| koncentrat pomidorowy | szałwia świeża i suszona |
| koper świeży i suszony | szczypiorek |
| ksylitol (z brzozy) | tabasco |

| | |
|--------------------------|--|
| kumin, kmin rzymski | tamari |
| kurkuma | 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 | żelatyna |