

Produkty diety na zaburzenia odporności i choroby z autoagresji - www.szybkaprzemiana.pl

WARZYWA	bez ograniczeń ilościowych
algi (dulse, hijiki, kelp, kombu, nori)	kielki roślin strączkowych
biała rzodkiew	! kłębian kątowny (jícama, rzepa meksykańska)
boćwina	marchew
brokuły	mniszek lekarski
brukiew	! ogórki (w tym kiszona)
! brukselka	okra
buraki	palmowe serca
cebula	pędy bambusa
cukinia	pietruszka (korzeń i natka)
cykoria	pory
! czosnek	rabarbar
! dynia piżmowa	rukiew wodna
dynia każda	! rukola
fasolka szparagowa zielona i żółta	rzepa
fenkuł (koper włoski)	! rzodkiewki
grostek cukrowy	sałata (każda oprócz lodowej)
grzyby	! seler (naciowy i korzeniowy)
jarmuż	spirulina
! kalafior	szalotki
kapusta (każda, w tym kiszona)	! szparagi
karczochy	szpinak
kielki (wszystkie rodzaje)	warzywa kiszona i fermentowane
kielki lucerny (alfalfa)	zielone warzywa liściaste (różne rodzaje)
OWOCE świeże lub mrożone, nie suszone (chyba że zaznaczono inaczej), nigdy sok	porcja: 1 szklanka lub 1 sztuka (porcja)
ananas	limonki
! arbuz	maliny
brzoskwinie	mandarynki
cytryny	mango
figi (świeże!)	melon
grejpfruty	! morele
gruszki (wszystkie rodzaje)	nektarynki
granat	owoce opuncji
gujawa	papaja
jablka	pomarańcze
! jagody	śliwki suszone
jeżyny	śliwki
kiwi	truskawki
klementynki	wiśnie
kumkwaty	! żurawiny

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE	1 szklanka ok. 240 ml ugotowanych zbóż, 1/2 szklanki ugotowanych strączkowych, 30 g dozwolonego pieczywa, 1 batat
amarantus	owies (płatki, kasza, mąka)
makaron z brązowego ryżu	proso (kasza jaglana)
jęczmień (kasza, płatki)	! słodkie ziemniaki (bataty)
komosa ryżowa	sorgo
mąka z orzechów różnego rodzaju	tapioka
gryka (kasza, płatki, mąka)	tef (miłka abisyńska)
strączkowe (fasola biała, czarna, pinto, czerwona, ciecierzycza, soczewica, azuki)	wypieki z podkiełkowanego ziarna (w Polsce z tej kategorii wyrobów dostępny jest jedynie chleb esseński)
orkisz (makaron, płatki, mąka, pieczywo)	
BIĄŁKO ZWIERZĘCE	porcja: 120 g mięsa lub 180 g ryby
chuda szynka (BEZ azotanów w składzie), może być domowego wyrobu, lecz bez saletry i soli peklowej	kurczak
dziczyzna (sarny, jelenie, bażanty)	łosoś (świeży i wędzony)
homar	małże
! indyk	perlice
jagnięcina	podroby (kurze wątróbki i żołądki, wątroba i serce wołowe, grasica, nerki)
	przegrzebki
kalmary	ryby niehodowlane, dowolne, szczególnie polecane to dorsz, piosetka, flądra, halibut, śledź, makrela, mintaj, sardynka, labraks, płaszcza, sola i pstrąg, unikać ryb przydennych (są toksyczne), np. tilapii czy suma
	! sardynki
kawior	tuńczyk (świeży lub z puszki)
	! wątroba wołowa (ekologiczna)
kraby	wędliny wolne od azotanów
krewetki	wieprzowina chuda
królik	wołowina chuda
BIĄŁKO ROŚLINNE	porcja: 1/2 szklanki ugotowanych strączkowych lub grzybów, 1/2 szklanki gotowanych zbóż, 1/4 szklanki surowych orzechów
<i>Niektóre pozycje z tej listy występują także na liście warzyw, węglowodanów złożonych bądź tłuszczu. Używaj ich wg uznania, np. orzechy mogą być w posiłku białkiem lub zdrowymi tłuszczami.</i>	
grzyby	! podkiełkowana fasola azuki
komosa ryżowa	strączkowe (fasola biała, czarna, pinto, czerwona, ciecierzycza, soczewica, azuki)
orzechy, nasiona, pestki (orzechy brazylijskie, włoskie, pekan, pestki dyni, sezam, chia, masła z tych orzechów)	ziarno żyta, np. płatki
płatki owsiane	
ZDROWE TŁUSZCZE	porcja: 1 szkl. mleka z orzechów, 1/4 szkl. surowych orzechów, pestek, nasion lub wiórków kokosowych, 1/4 szkl. oliwek lub mleczka kokosowego, 3 łyżki sosu, dressingu, oleju, 2 łyżki masła z orzechów lub nasion
awokado (1/2 średniej sztuki)	olej słonecznikowy
humus (1/3 szkl. = ok. 80 g)	olej sezamowy

kokos	olej z pestek winogron
majonez na bazie oleju z krokosza	oliwa z oliwek
mleko i mleczko kokosowe	! oliwki
	orzechy, nasiona, pestki (orzechy brazylijskie, włoskie, pekan, pestki dyni, sezam, chia, masła z tych orzechów)
mleko z nerkowców	tahini (pasta sezamowa)
olej kokosowy	siemię lniane
ZIOŁA, PRZYPRAWY, DODATKI I INNE	bez ograniczeń ilościowych
agar agar	ocet jabłkowy, octy (wszystkie, bez cukru)
drożdże świeże i suszone	pieprz czarny
ekstrakt waniliowy	przyprawy (cynamon, kolendra, kminek, kurkuma, gałka muszkatołowa, imbir, czosnek, chrzan)
gorczyca	rosoły i wywary domowej roboty lub naturalne (bez cukru)
guma ksantanowa (nie z kukurydzy)	stewia, ksylitol z brzozy,
ciemnie kakao bez cukru	sos tamari, sól morską, tabasco, zioła świeże lub suszone (bazylię, liść laurowy, oregano, tymianek itd.)