

Produkt dozwolony w fazie / kategoria produktów	FAZA 1	FAZA 2	FAZA 3	kategoria
agar agar	1	2	3	przyprawy, dodatki
agrest	1	-	3	owoce
amarantus i wyroby z niego np. mąka, płatki itd.	1	-	-	ziarna
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	1	2	3	przyprawy, dodatki
ananas	1	-	-	owoce
anchois	-	-	3	białko
arbuz	1	-	-	owoce
awokado	-	-	3	tłuszcze
babka płesznik	1	2	3	przyprawy, dodatki
bakłażan	1	-	3	warzywa
bambus - pędy	1	-	-	warzywa
baranina	-	2	3	białko
bataty (pataty, słodkie ziemniaki)	1	-	3	warzywa
bazylia - świeża i suszona	1	2	3	przyprawy, dodatki
bażant	-	-	3	białko
białko grochu (w proszku, czyste, bez dodatków)	1	2	3	białko
białko słonecznika, dyni, konopne (w proszku, odtłuszczone, czyste, bez dodatków)	1	2	3	białko
bizon	1	2	3	białko
borówka amerykańska	1	-	3	owoce
boćwina (burak liściowy)	-	2	-	warzywa
botwina (młode buraki ćwikłowe)	1	-	3	warzywa
bób	1	-	3	białko
brokuły	1	2	-	warzywa
brukiew	1	-	-	warzywa
brukselka	-	-	3	warzywa
brzoskwinia	1	-	3	owoce
burak	1	-	3	warzywa
cebula zwykła i czerwona	1	2	3	warzywa
chia nasiona (2 łyżki)	-	-	3	tłuszcze
chili w proszku	1	2	3	przyprawy, dodatki
chleb orkiszowy (ze 100 % mąki orkiszowej pełnoziarnistej)	1	-	-	ziarna
chleb gryczany (ze 100 % gryki, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	1	-	3	ziarna
chleb z kielkowanego ziarna (w Polsce pod nazwą chleb esseński)	1	-	3	ziarna
chleb żytni (100% mąki żytniej, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	1	-	3	ziarna
chrzan	1	2	3	przyprawy, dodatki
ciociorka	1	-	3	białko
cukinia	1	-	3	warzywa
curry w proszku	1	2	3	przyprawy, dodatki
cykoria	-	-	3	warzywa
cynamon	1	2	3	przyprawy, dodatki
cytryna	1	2	3	przyprawy, dodatki
czarnuszka	-	-	3	przyprawy, dodatki
czereśnie	1	-	3	owoce
czosnek- świeży, suszony, granulowany	1	2	3	przyprawy, dodatki

dorsz	-	2	-	białko
drożdże świeże i suszone	1	2	3	przyprawy, dodatki
dymka	1	2	3	warzywa
dynia (każdy rodzaj)	1	-	3	warzywa
ekstrakt z owocu mnicha (do słodzenia)	1	2	3	przyprawy, dodatki
endywia	1	2	3	warzywa
erytrol	1	2	3	przyprawy, dodatki
estragon	1	2	3	przyprawy, dodatki
fasola (każda oprócz szparagowej, która jest osobno na liście)	1	-	3	białko
fasolka szparagowa - żółta i zielona	1	2	3	warzywa
fenkuł/koper włoski	-	2	3	warzywa
figa (tylko świeża)	1	-	-	owoce
flaszowiec	1	-	-	owoce
flądra	-	2	3	białko
gałka muskatołowa	1	-	-	przyprawy, dodatki
gorczyca	1	2	3	przyprawy, dodatki
granat	1	-	-	owoce
grejpfrut	1	-	3	owoce
groch	1	-	3	białko
groszek cukrowy	1	-	-	warzywa
gruszka, zwykła i chińska	1	-	-	owoce
gryka (mąka, chleb, płatki, makaron)	1	-	3	ziarna
grzyby	1	2	3	warzywa
guawa	1	-	-	owoce
halibut	1	2	3	białko
herbata senna	1	2	3	przyprawy, dodatki
herbata ziołowa (każda naturalna bez aromatów i sztucznych dodatków)	1	2	3	przyprawy, dodatki
homar	-	-	3	białko
humus	-	-	3	tłuszcze
imbir świeży i suszony	1	2	3	przyprawy, dodatki
indyk - bekon bez azotanów (nieдоступny w Polsce)	1	2	3	białko
indyk - ciemne mięso (bez skóry i kości)	-	-	3	białko
indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude)	1	2	3	białko
indyk - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)	-	2	-	białko
indyk - pierś (bez kości i skóry)	1	2	3	białko
indyk wędzony, bez konserwantów	1	2	3	białko
jabłko	1	-	-	owoce
jagnięcina - comber, gicz, mielona, udziec	-	2	3	białko
jagody	1	-	3	owoce
jajko (białko + żółtko)	-	-	3	białko
jajko - samo białko	1	2	3	białko
jarmuż	1	2	3	warzywa
jeżyny	1	-	3	owoce
jeżynomaliny	1	-	-	owoce
jęczmień	1	-	3	ziarna
jícama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie)	1	2	3	warzywa

kabaczek	1	-	3	warzywa
kaczka	-	-	3	białko
kakao ciemne, bez cukru	1	2	3	przyprawy, dodatki
kalafior	-	-	3	warzywa
kalarepa	-	-	3	warzywa
kalmary	-	-	3	białko
kamut i jego wyroby	1	-	-	ziarna
kapary	1	2	3	przyprawy, dodatki
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	1	2	3	warzywa
karczoch	-	-	3	warzywa
karob	1	2	3	przyprawy, dodatki
kardamon	1	2	3	przyprawy, dodatki
kasza gryczana	1	-	3	ziarna
kasza jagłana	1	-	-	ziarna
kasza jęczmienna	1	-	3	ziarna
kasza orkiszowa	1	-	-	ziarna
kasza owsiana	1	-	3	ziarna
kasza pęczak	1	-	3	ziarna
kasztan	-	-	3	tłuszcze
kawa zbożowa	1	2	3	przyprawy, dodatki
keczup (bez cukru)	1	-	3	przyprawy, dodatki
kielki (wszystkie rodzaje)	1	-	3	warzywa
kiwi	1	-	-	owoce
klementynki	1	-	-	owoce
kminek	1	2	3	przyprawy, dodatki
kolendra świeża i suszona	1	2	3	przyprawy, dodatki
komosa ryżowa/quinoa i jej wyroby np. mąka, płatki itd.	1	-	3	ziarna
koncentrat pomidorowy	1	-	3	przyprawy, dodatki
koper świeży i suszony	1	2	3	przyprawy, dodatki
krab	-	-	3	białko
krem kokosowy niesłodzony	-	-	3	tłuszcze
krewetki	-	-	3	białko
królik	-	-	3	białko
ksylitol (z brzozy)	1	2	3	przyprawy, dodatki
kumin, kmin rzymski	1	2	3	przyprawy, dodatki
kumkwat	1	-	-	owoce
kurczak - ciemne mięso (bez skóry i kości)	-	-	3	białko
kurczak - kielbaski (bez azotanów)	1	-	3	białko
kurczak - mięso mielone z całego kurczaka	-	-	3	białko
kurczak - mięso mielone z piersi	1	2	3	białko
kurczak - pierś (bez kości i skóry)	1	2	3	białko
kurkuma	-	-	3	przyprawy, dodatki
kuropatwa	1	-	-	białko
langusta	1	2	3	białko
limonka	1	2	3	przyprawy, dodatki
liście laurowe	1	2	3	przyprawy, dodatki

łosoś świeży	-	-	3	białko
łosoś wędzony (bez azotanów)	-	2	3	białko
łoś	-	2	-	białko
łupacz	1	-	-	białko
majeranek suszony	1	2	3	przyprawy, dodatki
majonez z krokosza barwierskiego	-	-	3	tłuszcze
mak	-	-	3	tłuszcze
makaron gryczany	1	-	3	ziarna
makaron kozjak	1	2	3	przyprawy, dodatki
makaron jaglany	1	-	-	ziarna
makaron orkiszowy	1	-	-	ziarna
makaron owsiany	1	-	3	ziarna
makaron z fasoli mung	1	-	3	białko
makaron z brązowego ryżu	1	-	-	ziarna
makaron z komosy ryżowej (quinoa)	1	-	3	ziarna
makaron żytni	1	-	3	ziarna
makrela wędzona +/-	-	2	-	białko
maliny	1	-	3	owoce
matże	-	-	3	białko
mandarynka	1	-	-	owoce
mango	1	-	-	owoce
maranta/ mąka arrarutowa (w fazie 2. maks. 2 łyżki)	1	2	3	przyprawy, dodatki
marchew	1	-	3	warzywa
masło kakaowe (3 łyżki)	-	-	3	tłuszcze
masło kokosowe (surowe, bez cukru)	-	-	3	tłuszcze
masło migdałowe (surowe, bez cukru)	-	-	3	tłuszcze
masło słonecznikowe (surowe, bez cukru)	-	-	3	tłuszcze
masło z każdych dozwolonych orzechów (surowe, bez cukru)	-	-	3	tłuszcze
mąka gryczana	1	-	3	ziarna
mąka jaglana	1	-	-	ziarna
mąka kokosowa	-	-	3	tłuszcze
mąka migdałowa	-	-	3	tłuszcze
mąka orkiszowa pełnoziarnista typ 2000 i wyżej	1	-	-	ziarna
mąka owsiana	1	-	3	ziarna
mąka z brązowego ryżu	1	-	-	ziarna
mąka z dozwolonych orzechów	-	-	3	tłuszcze
mąka z tapioki	1	-	3	ziarna
mąka żytnia	1	-	3	ziarna
melon	1	-	-	owoce
miechunka	1	-	-	owoce
mięta - ekstrakt	1	2	3	przyprawy, dodatki
mięta świeża i suszona	1	2	3	przyprawy, dodatki
migdały surowe	-	-	3	tłuszcze
mintaj	1	-	-	białko
miłka abisyńska / teff	1	-	-	ziarna
mleczko kokosowe (w puszcze, skład: tylko kokos i woda)	-	-	3	tłuszcze

mleko kokosowe bez cukru (w kartonie)	-	-	3	tłuszcze
mleko migdałowe bez cukru	-	-	3	tłuszcze
mleko owsiane bez cukru	1	-	3	ziarna
mleko ryżowe bez cukru (może zawierać olej słonecznikowy)	1	-	-	ziarna
mleko z konopii bez cukru	-	-	3	tłuszcze
morela	1	-	-	owoce
morwa	1	-	-	owoce
musztarda	1	2	3	przyprawy, dodatki
nasiona dyni surowe	-	-	3	tłuszcze
nasiona konopi surowe	-	-	3	tłuszcze
natka świeża i suszona	1	2	3	przyprawy, dodatki
nektarynka +/-	1	-	3	owoce
ocet balsamiczny	1	2	3	przyprawy, dodatki
ocet jabłkowy	1	2	3	przyprawy, dodatki
ocet kokosowy	1	2	3	przyprawy, dodatki
ocet ryżowy	1	-	-	przyprawy, dodatki
ocet słodowy	1	2	3	przyprawy, dodatki
ocet winny	1	2	3	przyprawy, dodatki
ogórek świeży i kiszony	1	2	3	warzywa
okra	-	-	3	warzywa
olej każdy (oprócz palmowego, rzepakowego i arachidowego)	-	-	3	tłuszcze
oliwa z oliwek	-	-	3	tłuszcze
oliwki czarne i zielone	-	-	3	tłuszcze
omutki	-	2	3	białko
opuncja figowa	-	-	3	owoce
oregano świeże i suszone	1	2	3	przyprawy, dodatki
orkisz (wszelkie wyroby z orkiszu pełnoziarnistego)	1	-	-	ziarna
orzechy laskowe surowe	-	-	3	tłuszcze
orzechy nerkowca surowe	-	-	3	tłuszcze
orzechy pinii surowe	-	-	3	tłuszcze
orzechy włoskie surowe	-	-	3	tłuszcze
orzechy pekan surowe	-	-	3	tłuszcze
owies	1	-	3	ziarna
otręby owsiane	1	-	3	ziarna
papaja	1	-	-	owoce
papryczka chili	1	2	-	warzywa
papryczka jalapeno	1	2	-	warzywa
papryka czerwona, zielona, żółta	1	2	3	warzywa
papryka w proszku	1	2	3	przyprawy, dodatki
pasta chili	-	2	-	przyprawy, dodatki
pasternak	1	-	-	warzywa
perliczka	1	-	-	białko
persymona (kaki)	1	-	-	owoce
pestki dyni surowe	-	-	3	tłuszcze
pestki słonecznika surowe	-	-	3	tłuszcze
pęczak	1	-	3	ziarna

pieczarki	1	2	3	warzywa
pieprz biały, czarny, kajeński, cytrynowy	1	2	3	przyprawy, dodatki
pietruszka - korzeń	1	-	3	warzywa
pistacje surowe	-	-	3	tłuszcze
płatki drożdżowe	1	2	3	przyprawy, dodatki
płatki owsiane	1	-	3	ziarna
płatki gryczane	1	-	3	ziarna
płatki jaglane	1	-	-	ziarna
płatki jęczmienne	1	-	3	ziarna
płatki orkiszowe	1	-	-	ziarna
płatki z brązowego ryżu	1	-	-	ziarna
płatki żytnie	1	-	3	ziarna
polędwica - befszyk	-	2	3	białko
pomarańcza	1	-	-	owoce
pomelo +/-	1	-	3	owoce
pomidory (wszystkie rodzaje)	1	-	3	warzywa
pomidory w puszcze bez cukru	1	-	3	warzywa
porzeczka (każda)	1	-	3	owoce
poziomki	1	-	-	owoce
por	1	2	3	warzywa
proso	1	-	-	ziarna
proszek do pieczenia	1	2	3	przyprawy, dodatki
przecier pomidorowy (bez cukru)	1	-	3	przyprawy, dodatki
przeźrebki	-	-	3	białko
przepiórka	1	-	-	białko
pstrąg	-	-	3	białko
pszenica płaskórka	1	-	-	ziarna
pszenica zielona (porcja 55 g)	1	2	3	warzywa
pszenżyto	1	-	-	ziarna
quinoa (komosa ryżowa) i jej wyroby	1	-	3	ziarna
rabarbar	-	2	3	warzywa
rozmaryn świeży i suszony	1	2	3	przyprawy, dodatki
rukiew wodna	-	2	3	przyprawy, dodatki
rukola	1	2	3	przyprawy, dodatki
ryż basmati pełnoziarnisty	1	-	-	ziarna
ryż brązowy i jego wyroby	1	-	-	ziarna
ryż czerwony	1	-	-	ziarna
ryż czarny	-	-	3	ziarna
ryż dziki	1	-	3	ziarna
rzepa	1	-	-	warzywa
rzeżucha	-	2	3	warzywa
rzodkiewka	1	2	3	warzywa
rzodkiew	1	2	3	warzywa
sałata (każda oprócz lodowej)	1	2	3	warzywa
sałata lodowa (nie jako warzywo, lecz dodatek)	1	2	3	przyprawy, dodatki
sardynki w oleju	-	-	3	białko

sardynki w sosie własnym	1	2	3	białko
sarnina	-	2	-	białko
seler korzeniowy	1	2	3	warzywa
seler naciowy	1	2	3	warzywa
ser z brązowego ryżu	1	-	-	ziarna
ser z migdałów	-	-	3	tłuszcze
serca palmowe	-	-	3	warzywa
siemię lniane surowe	-	-	3	tłuszcze
skórka z cytryny	1	2	3	przyprawy, dodatki
soczewica	1	-	3	białko
soda oczyszczona	1	2	3	przyprawy, dodatki
sok z cytryny świeży	1	2	3	przyprawy, dodatki
sok z limonki świeży	1	2	3	przyprawy, dodatki
sola	1	2	-	białko
sorgo	1	-	3	ziarna
sól morską, himalajską	1	2	3	przyprawy, dodatki
spirulina	1	2	3	warzywa
stewia w proszku i w płynie	1	2	3	przyprawy, dodatki
struś - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)	-	2	-	białko
struś - mięso świeże	-	2	3	białko
struś wędzony (w oliwie)	-	-	3	białko
strzępiel	-	-	3	białko
szalotki	-	-	3	warzywa
szałwia świeża i suszona	1	2	3	przyprawy, dodatki
szczypiorek	1	2	3	przyprawy, dodatki
szparagi	-	2	3	warzywa
szpinak	1	2	3	warzywa
śledzie	-	-	3	białko
śliwki (tylko świeże)	-	-	3	owoce
śliwomorela	1	-	-	owoce
tabasco	1	2	3	przyprawy, dodatki
tahini	-	-	3	tłuszcze
tamari	1	2	3	przyprawy, dodatki
tapioka i jej wyroby	1	-	3	ziarna
topinambur +/-	1	-	-	warzywa
truskawki	1	-	-	owoce
tuńczyk świeży	1	2	3	białko
tuńczyk z puszkii w oleju	-	-	3	białko
tuńczyk z puszkii w wodzie	1	2	3	białko
tymianek świeży i suszony	1	2	3	przyprawy, dodatki
wafle z brązowego ryżu (bez cukru, pszenicy, tłuszczu, ziaren)	1	-	-	ziarna
wanilia ekstrakt	1	2	3	przyprawy, dodatki
wątroba	-	-	3	białko
wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków	1	2	3	białko
wieprzowina - chude części	1	2	3	białko
wiśnie	1	-	3	owoce

wiórki kokosowe (niestodzone, bez konserwantów)	-	-	3	tłuszcze
woda, także gazowana	1	2	3	przyprawy, dodatki
woda kokosowa niestodzona (1 szklanka)	-	-	3	tłuszcze
wodorosty	-	-	3	warzywa
wołowina - chude części, mielona bez konserwantów	1	2	3	białko
wyroby z kielkowanego ziarna: precle, tortille itd. (nie dostępne w Polsce)	1	-	3	ziarna
ziarna kakaowe (<i>cacao nibs</i>) - 1 łyżka	1	2	3	przyprawy, dodatki
ziarna sezamu surowe	-	-	3	tłuszcze
ziona wszystkie (np. pokrzywa, lipa, czystek, ostropest i wszelkie inne, których nie sposób wymienić wszystkich)				
żelatyna	1	2	3	białko
żurawina (tylko świeża)	-	-	3	owoce
żyto (chleb, mąka, płatki, makaron)	1	-	3	ziarna

Wyjaśnienia:

- +/- przy produkcji oznacza, że danego produktu autorka diety celowo nie włączyła na listę, jednak można go jeść „na własną odpowiedzialność” tzn. nie pasuje do diety idealnie, jednak nie powinien zaszkodzić,
- „surowy” oznacza, że produkt nie powinien być prażony, ponieważ w wysokiej temperaturze wytracą się szkodliwe składniki uboczne (wolne rodniki),
- gdy tylko masz taką możliwość, używaj produktów z uprawy ekologicznej,
- jeśli jakiegось w miarę popularnego produktu tu nie ma (nabiał, miód, banany, ziemniaki itd.), to znaczy, że nie pasuje do celów diety (odsyłam do zasad).

Zanim zaczniesz stosować dietę:

- Dokładnie poznaj jej zasady (zajrzyj na www.szybkaprzemiana.pl/zanim-zaczniesz/, przeczytaj książkę „Dieta przyspieszająca metabolizm” H. Pomroy). Stosowanie diety bez dokładnego zrozumienia o co w niej chodzi, nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.
- W razie wątpliwości zdrowotnych koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Dieta jest zdrowa i zbilansowana, jednak występują różne indywidualne przypadki.

Zapraszam do:

- zapisania się na [mój newsletter](#) - materiały premium tylko dla subskrybentów,
- polubienia mojej [strony na Facebooku](#),
- śledzenia mojego [profilu na Instagramie](#),
- zapisania się do [zamkniętej grupy na Facebooku](#) „Szybki metabolizm - wiedza i wsparcie”,
- odwiedzenia mojego [blogowego sklepu](#).