

FAZA 1.

www.szybkaprzemiana.pl - blog o diecie przyspieszającej metabolizm

BIALKO	
białko grochu (w proszku, czyste, bez dodatków)	kuropatwa
białko słonecznika, dyni, konopne (w proszku, odtłuszczone, czyste, bez dodatków)	langusta
bizon	łupacz
bób	makaron z fasoli mung
cieciorka	mintaj
fasola (każda oprócz szparagowej, która jest osobno na liście)	perliczka
groch	przepiórka
halibut	sardynki w sosie własnym
indyk - bekon bez azotanów (nieдоступny w Polsce)	soczewica
indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude)	soła
indyk - pierś (bez kości i skóry)	tuńczyk świeży
indyk wędzony, bez konserwantów	tuńczyk z puszki w wodzie
jajko - samo białko	wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków
kurczak - kielbaski (bez azotanów)	wieprzowina - chude części
kurczak - mięso mielone z piersi	wołowina - chude części, mielona bez konserwantów
kurczak - pierś (bez kości i skóry)	żelatyna
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 (kaki)
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)
jácama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie)	seler korzeniowy
kabaczek	seler naciowy
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	spirulina
kietki (wszystkie rodzaje)	szpinak
	topinambur +/-
ZIARNA	
amarantus i wyroby z niego np. mąka, płatki itd.	miłka abisyńska / teff
chleb orkiszowy (ze 100 % mąki orkiszowej pełnoziarnistej)	mleko owsiane bez cukru
chleb gryczany (ze 100 % gryki, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	mleko ryżowe bez cukru (może zawierać olej słonecznikowy)
chleb z kietkowanego 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 (mąka, chleb, płatki, makaron)	otręby owsiane
jęczmień	pęczak
kamut i jego wyroby	płatki owsiane
kasza gryczana	płatki gryczane
kasza jagłana	płatki jaglane
kasza jęczmienna	płatki jęczmienne
kasza orkiszowa	płatki orkiszowe
kasza owsiana	płatki z brązowego ryżu
kasza pęczak	płatki żytnie
komosa ryżowa/quinoa i jej wyroby np. mąka, płatki itd.	proso
makaron gryczany	pszenica płaskórka
makaron jagłany	pszenżyto
makaron orkiszowy	quinoa (komosa ryżowa) i jej wyroby
makaron owsiany	ryż basmati pełnoziarnisty
makaron z brązowego ryżu	ryż brązowy i jego wyroby
makaron z komosy ryżowej (quinoa)	ryż czerwony
makaron żytni	ryż dziki
mąka gryczana	ser z brązowego ryżu
mąka jagłana	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 (chleb, mąka, płatki, makaron)
mąka żytnia	
PRZYPRAWY I DODATKI	
agar agar	maranta/ mąka arrarutowa (w fazie 2. maks. 2 łyżki)
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	mięta - ekstrakt
babka płesznik	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
erytrol	papryka w proszku
estragon	pieprz biały, czarny, kajeński, cytrynowy
gałka muskatołowa	płatki drożdżowe
gorczyca	proszek do pieczenia
herbata senna	przecier pomidorowy (bez cukru)
herbata ziołowa (każda naturalna bez aromatów i sztucznych dodatków)	rozmaryn świeży i suszony
imbir świeży i suszony	rukola
kakao ciemne, bez cukru	sałata lodowa (nie jako warzywo, lecz dodatek)
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
makaron koźci	