

FAZA 2.

www.szybkaprzemiana.pl - blog o diecie przyspieszającej	
BIĄŁKO	
baranina	łosoś wędzony (bez azotanów)
białko grochu (w proszku, czyste, bez dodatków)	toś
białko słonecznika, dyni, konopne (w proszku, odtłuszczone, czyste, bez dodatków)	makrela wędzona +/-
bizon	omutki
dorsz	połędwica - befsztyk
flądra	sardynki w sosie własnym
halibut	sarnina
indyk - bekon bez azotanów (nieдоступny w Polsce)	soła
indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude)	struś - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)
indyk - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)	struś - mięso świeże
indyk - pierś (bez kości i skóry)	tuńczyk świeży
indyk wędzony, bez konserwantów	tuńczyk z puszki w wodzie
jagnięcina - comber, gicz, mielona, udziec	wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków
jajko - samo białko	wieprzowina - chude części
kurczak - mięso mielone z piersi	wołowina - chude części, mielona bez konserwantów
kurczak - pierś (bez kości i skóry)	żelatyna
langusta	
WARZYWA	
boćwina (burak liściowy)	pieczarki
brokuły	por
cebula zwykła i czerwona	pszenica zielona (porcja 55 g)
dymka	rabarbar
endywia	rzeżucha
fasolka szparagowa - żółta i zielona	rzodkiewka
fenkuł/koper włoski	rzodkiew
grzyby	sałata (każda oprócz lodowej)
jarmuż	seler korzeniowy
jicama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie)	seler naciowy
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	spirulina
ogórek świeży i kiszony	szparagi
papryczka chili	szpinak
papryczka jalapeno	kielki (wszystkie rodzaje)
papryka czerwona, zielona, żółta	zioła wszystkie (np. pokrzywa, lipa, czystek, ostropest i wszelkie inne, których nie sposób wymienić wszystkich)
PRZYPRAWY I DODATKI	
agar agar	mięta - ekstrakt
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	mięta świeża i suszona
babka płesznik	musztarda

bazylia - świeża i suszona	natka świeża i suszona
chili w proszku	ocet balsamiczny
chrzan	ocet jabłkowy
curry w proszku	ocet kokosowy
cynamon	ocet słodowy
cytryna	ocet winny
czosnek- świeży, suszony, granulowany	oregano świeże i suszone
drożdże świeże i suszone	papryka w proszku
ekstrakt z owocu mnicha (do słodzenia)	pasta chili
erytrol	pieprz biały, czarny, kajeński, cytrynowy
estragon	płatki drożdżowe
gorczyca	proszek do pieczenia
herbata senna	rozmaryn świeży i suszony
herbata ziołowa (każda naturalna bez aromatów i sztucznych dodatków)	rukiew wodna
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
kminek	sól morską, himalajską
kolendra świeża i suszona	stewia w proszku i w płynie
koper świeży i suszony	szałwia świeża i suszona
ksylitol (z brzozy)	szczypiorek
kumin, kmin rzymski	tabasco
limonka	tamari
liście laurowe	tymianek świeży i suszony
majeranek suszony	wanilia ekstrakt
makaron kojar	woda, także gazowana
maranta/ mąka arrarutowa (maks. 2 łyżki)	ziarna kakaowe (<i>cacao nibs</i>) - 1 łyżka