

## FAZA 3.

[www.szybkaprzemiana.pl](http://www.szybkaprzemiana.pl) - blog o diecie przyspieszającej metabolizm

<b>BIALKO</b>	
anchois	kurczak - kielbaski (bez azotanów)
baranina	kurczak - mięso mielone z całego kurczaka
bażant	kurczak - mięso mielone z piersi
białko grochu (w proszku, czyste, bez dodatków)	kurczak - pierś (bez kości i skóry)
białko słonecznika, dyni, konopne (w proszku, odtłuszczone, czyste, bez dodatków)	langusta
bizon	łosoś świeży
bób	łosoś wędzony (bez azotanów)
cieciorka	makaron z fasoli mung
fasola (każda oprócz szparagowej, która jest osobno na liście)	małże
flądra	omutki
groch	połudwica - befszytk
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
jajko - samo białko	tuńczyk świeży
kaczka	tuńczyk z puszki w oleju
kalmary	tuńczyk z puszki w wodzie
krab	wątroba
krewetki	wędlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków
królik	wieprzowina - chude części
kurczak - ciemne mięso (bez skóry i kości)	wołowina - chude części, mielona bez konserwantów
<b>OWOCE</b>	
agrest	maliny
borówka amerykańska	nektarynka +/-
brzoskwinia	opuncja figowa
czereśnie	pomelo +/-
grejpfrut	porzeczka (każda)
jabłody	śliwka
jeżyny	wiśnie
	żurawina (tylko świeża)
<b>PRZYPRAWY I DODATKI</b>	
agar agar	makaron konjac
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	maranta/ mąka arrarutowa (w fazie 2. maks. 2 łyżki)
babka płesznik	mięta - ekstrakt
bazyliia - świeża i suszona	mięta świeża i suszona
chili w proszku	musztarda
chrzan	natka świeża i suszona

curry w proszku	ocet balsamiczny
cynamon	ocet jabłkowy
cytryna	ocet kokosowy
czarnuszka	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
erytrol	pieprz biały, czarny, kajeński, cytrynowy
estragon	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	rukiew wodna
kakao ciemne, bez cukru	rukola
kapary	sałata lodowa (nie jako warzywo, lecz dodatek)
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
<b>ZDROWE TŁUSZCZE</b>	
awokado	nasiona dyni surowe
chia nasiona (2 łyżki)	nasiona konopi surowe
humus	<b>olej każdy</b> (oprócz palmowego, rzepakowego i arachidowego)
kasztan	oliwa z oliwek
krem kokosowy niesłodzony	oliwki czarne i zielone
majonez z krokosza barwierskiego	orzechy laskowe surowe
mak	orzechy nerkowca surowe
masło kakaowe (3 łyżki)	orzechy pinii surowe
masło kokosowe (surowe, bez cukru)	orzechy włoskie surowe
masło migdałowe (surowe, bez cukru)	orzechy pekan surowe
masło słonecznikowe (surowe, bez cukru)	pestki dyni surowe
masło z każdego dozwolonych orzechów (surowe, bez cukru)	pestki słonecznika surowe
mąka kokosowa	pistacje surowe
mąka migdałowa	ser z migdałów

mąka z dozwolonych orzechów	siemię lniane surowe
migdały surowe	tahini
mleczko kokosowe (w puszcze, skład: tylko kokos i woda)	wiórki kokosowe (niestodzone, bez konserwantów)
mleko kokosowe bez cukru (w kartonie)	woda kokosowa niestodzona (1 szklanka)
mleko migdałowe bez cukru	ziarna sezamu surowe
mleko z konopii bez cukru	
<b>WARZYWA</b>	
bakłażan	ogórek świeży i kiszony
bataty (pataty, słodkie ziemniaki)	okra
botwina (młode buraki ćwikłowe)	papryka czerwona, zielona, żółta
brukselka	pieczarki
burak	pietruszką - 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	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
kabaczek	serca palmowe
kalafior	spirulina
kalarepa	szalotki
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	szparagi
karczoch	szpinak
kielki (wszystkie rodzaje)	wodorosty
marchew	
<b>ZIARNA</b>	
chleb gryczany (ze 100 % gryki, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	mąka żytnia
chleb z kielkowanego ziarna (w Polsce pod nazwą chleb esseński)	mleko owsiane bez cukru
chleb żytni (100% mąki żytniej, bez pszenicy i niedozwolonych dodatków)	owies
gryka (mąka, chleb, płatki, makaron)	otręby owsiane
jęczmień	peczak
kasza gryczana	płatki owsiane
kasza jęczmienna	płatki gryczane
kasza owsiana	płatki jęczmienne
kasza pęczak	płatki żytnie
komosa ryżowa/quinoa i jej wyroby np. mąka, płatki itd.	quinoa (komosa ryżowa) i jej wyroby
makaron gryczany	ryż czarny

makaron owsiany	ryż dziki
makaron z komosy ryżowej (quinoa)	sorgo
makaron żytni	tapioka i jej wyroby
mąka gryczana	wyroby z kielkowanego ziarna: precle, tortille itd. (nie dostępne w Polsce)
mąka owsiana	żyto (chleb, mąka, płatki, makaron)
mąka z tapioki	