

Produkty 2. fazy diety przyspieszającej metabolizm - www.szybkaprzemiana.pl

BIALKO	
baranina	łosoś wędzony (bez azotanów)
białko grochu	łosoś
bizon	makrela wędzona +/-
dorsz	omutki
flądra	połędwica - befsztyk
halibut	sardynki w sosie własnym
indyk - bekon bez azotanów (nieдоступny w Polsce)	sarnina
indyk - mięso mielone, bez konserwantów (tylko chude)	sola
indyk - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)	struś - mięso suszone (bez azotanów, cukru, soi i pszenicy)
indyk - pierś (bez kości i skóry)	struś - mięso świeże
indyk wędzony, bez konserwantów	tuńczyk świeży
jagnięcina - comber, gicz, mielona, udziec	tuńczyk z puszki w wodzie
jajko - samo białko	wędzlina bez azotanu sodu i niedozwolonych dodatków
kurczak - mięso mielone z piersi	wieprzowina
kurczak - pierś (bez kości i skóry)	wołowina - chude części, mielona bez konserwantów
langusta	
WARZYWA	
boćwina (burak liściowy, nie mylić z botwiną, czyli młodymi burakami ćwikłowymi)	papryka czerwona, zielona, żółta
brokuły	pieczarki
cebula zwykła i czerwona	por
dymka	pszenica zielona (porcja 55 g)
endywia	rabarbar
fasolka szparagowa - żółta i zielona	rukola
fenkuł/koper włoski	rzeżucha
grzyby	rzodkiewka
jarmuż	rzodkiew
jícama (rodzaj rzepy, w Polsce niedostępna, można ją hodować samodzielnie)	sałata (każda oprócz lodowej)
kapusta świeża (każda oprócz brukselki) i kiszona	seler naciowy
ogórek świeży i kiszony	spirulina
papryczka chili i jalapeno	szparagi
	szpinak
PRZYPRAWY I DODATKI	
agar agar	musztarda
aminokwasy kokosowe (przyprawa płynna)	natka świeża i suszona
bazylia - świeża i suszona	ocet balsamiczny
chili w proszku	ocet jabłkowy
chrzan	ocet kokosowy
curry w proszku	ocet słodowy
cynamon	ocet winny
cytryna	oregano świeże i suszone
czosnek- świeży, suszony, granulowany	papryka w proszku
drożdże świeże i suszone	pasta chili

ekstrakt z owocu mnicha (do słodzenia)	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	skórka z cytryny
kapary	soda oczyszczona
karob	sok z cytryny świeży
kardamon	sok z limonki świeży
kawa zbożowa	sól morską, himalajską
kminek	stewia w proszku i w płynie
kolendra świeża i suszona	szałwia świeża i suszona
koper świeży i suszony	szczypiorek
ksylitol (z brzozy)	tabasco
kumin, kmin rzymski	tamari
limonka	tymianek świeży i suszony
liście laurowe	wanilia ekstrakt
majeranek suszony	woda, także gazowana
maranta/ mąka arrarutowa (w fazie 2. maks. łyżki)	ziarna kakaowe (<i>cacao nibs</i>) - 1 łyżka
mięta - ekstrakt	żelatyna
mięta świeża i suszona	
ZIARNA	brak
TŁUSZCZE	brak
OWOCE	cytryna i limonka