

Lista zamienników



Mięso i ryby

pierś z kurczaka = indyk = królik = kaczka (bez skóry) = krewetki
wołowina = cielęcina = jagnięcina
wieprzowina = dziczyzna
wątróbka = podroby (wszystkie)
kiełbasa zwyczajna = śląska = biała = podlaska = wszystkie wieprzowe
boczek = salami = kabanosy
parówki = kiełbaski z indyka = kiełbaski z kurczaka
salami = chorizo = kabanosy
szynka parmeńska = prosciutto = szynka serrano
krewetki = małże = kalmary = pierś z kurczaka
łosoś = makrela = tuńczyk w oliwie = sardynki = szprotki
tuńczyk świeży = halibut = pstrąg = pierś z kurczaka (bez skóry) = karp = śledź
dorsz = morszczuk = mintaj
udko z kurczaka/indyka = skrzydełko z kurczaka/indyka



Tłuszcz

smalec = masło, masło klarowane (ghee) = olej kokosowy = oliwa = olej z awokado



Warzywa

brokuł = kalafior = brukselka = fasolka szparagowa = szparagi = kapusta
cukinia = ogórek = bakłażan
szpinak = jarmuż = sałaty (wszystkie) = mixy sałat = rukola = roszponka
kapusta kiszona = ogórki kiszane
cebula = por
pieczarki = boczniki = kurki = podgrzybki = inne grzyby
papryka = pomidor



Nabiał

camembert = brie = ser pleśniowy = gorgonzola
burrata = mozzarella = ricotta = ser kozi
ser żółty = cheddar = gouda = edamski = mascarpone
ser feta = serek typu Almette = ser twarogowy tłusty
kefir = maślanka = jogurt naturalny = skyr
śmietana (kwaśna) = jogurt grecki tłusty
śmietanka 30% = mascarpone = mleko kokosowe 82%



Orzechy i nasiona

migdały = mąka migdałowa
orzechy laskowe = brazylijskie = włoskie = makadamia
kokos = mąka kokosowa = wiórki kokosowe
chia = siemienie lniane = babka płesznik
pestki dyni = sezam = pestki słonecznika



Owoce

awokado = awokado hass = oliwki zielone = oliwki czarne
truskawki = maliny = borówki = jeżyny = porzeczki



Inne

Ajwar = papryka konserwowa = papryka pieczona
Passata pomidorowa = pomidory = sos pomidorowy = pulpa pomidorowa
Musztarda bez cukru = chrzan = ketchup bez cukru
Majonez = mascarpone
Kakao = czekolada gorzka min. 90%
Ksylitol = erytrytol = stevia

