

AIP - Lista zakupów



Warzywa

sałaty: jarmuż, roszponka,
endywia, rukola
brukselka
brokuły
marchewka
kalafior
seler
cykoria
buraki
botwinka
bataty
kapusta
cykoria
ogórek
szczypiorek
kalarepa
cebula
czosnek
szpinak
biała rzodkiew
rzodkiewka
dynia
cukinia
koper włoski
karczoch
szparagi

Owoce

morele
jabłka
gruszki
arbuz
borówki
jeżyny
wiśnie
grejpfruty
cytryny
pomarańcze
limonki
maliny
truskawki
śliwki
brzoskwinie

arbuz
banany
mango
winogrona
ananas*

Mięso i Ryby

wołowina
indyk
kaczka
kurczak
jagnięcina
wieprzowina (ekologiczna)
podroby: wątróbka, żołądki,
nerki, serca
makrela
śledź
dorsz
halibut
łosoś (tylko pacyficzny)
sardynki
flądra

Tłuszcze

oliwa z oliwek
olej kokosowy
mleko koksowe
masło klarowane
smalec gęsi

Paleo  od kuchni

*Najlepiej włączyć po 30 dniach po ustabilizowaniu poziomu cukru we krwi.