

AIP – przykładowy jadłospis

Dzień I

Śniadanie

- 2,3 plastry boczku smażone na oleju kokosowym
- sałatka: ulubiony mix sałat - 2 garście, 3 rzodkiewki (lub 1 kalarepa), 1 marchewka, pół awokado, łyżka oliwy z oliwek

Obiad

- Pieczone udka z kurczaka z rozmarynem + sałatka z tartych buraków + 2 ogórki kiszzone

[Przepis na kurczaka](#) - wyrzucamy jedynie pieprz ziołowy z przypraw

[Przepis na sałatkę](#)

Kolacja

- Frytki z batatów z udkiem z obiadu

[Przepis na frytki](#) - wyrzucamy pieprz ziołowy

Przekąska - dowolne owoce jagodowe (maliny, borówki, jeżyny) - 2 garście

Dzień II

Śniadanie

- 2 kawałki pieczonej szynki (lub innego ulubionego mięsa)
- Duszone warzywa na maśle klarowanym lub smalcu

[Przepis na warzywa](#)

Obiad

- Czosnkowe żeberka z duszonymi warzywami ze śniadania

[Przepis na żeberka](#)

Kolacja

- Warzywne wstążki: 2 marchewki, 2 pietruszki, łyżka oleju kokosowego, łyżka mleka kokosowego, sól, czosnek.

Warzywa obieramy i kroimy obieraczką na wstążki. Rozgrzewamy na patelni olej i dusimy warzywa kilka minut. Dodajemy mleko kokosowe, sól, czosnek, zioła prowansalskie.

Przekąska - jabłko

Dzień III

Śniadanie

- Zupa warzywna + plaster pieczonej szynki

[Przepis na zupę](#) - w przyprawach nie dodajemy pieprzu i ziela angielskiego

Obiad

- Czosnkowe żeberka z kapustą kiszoną

Kolacja

- Gulasz z żołądków drobiowych

[Przepis na gulasz](#)

Przekąska - smoothie: mleko kokosowe, jarmuż, szpinak, parę kawałków świeżego ananasa, kiwi

Dzień IV

Śniadanie

- Gulasz z żołądków drobiowych

Obiad

- Cukiniowe tagliatelle z krewetkami

[Przepis na tagliatelle](#)

Kolacja

- Kasztanowo-bananowe placuszki z owocami jagodowymi (maliny, truskawki, jeżyny, borówki)

[Przepis na placuszki](#)

Przekąska - jabłka pieczone z cynamonem

Dzień V

Śniadanie

- 3 plastry pieczonego boczku
- Sałatka: ulubiony mix sałat - 2 garście, 3 rzodkiewki (lub 1 kalarepa), 1 marchewka, pół awokado, łyżka oliwy z oliwek

[Przepis na boczek](#)

Obiad

- Stek z tuńczyka w kokosowej panierce (lub inna ryba) z duszonymi warzywami (cukinia, cebula, pieczarki)

[Przepis na rybę](#)

Kolacja

- 3 plastry pieczonego boczku
- Surowe warzywa pokrojone w słupki, kawałki: marchewka, rzodkiewka, ogórek, kalarepa

Przekąska - garść ulubionych suszonych owoców (koniecznie niesiarkowane!)

Dzień VI

Śniadanie

- Sardynki z puszki (ok.100g)
- Sałatka: mix sałat + ulubione warzywa (rzodkiewka, ogórek, marchew, cykoria) + sos

Sos cytrynowy z bazylią i oregano

- sok z całej cytryny
- 1 łyżka posiekanej bazylii
- 1 łyżka oregano
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- łyżeczka czosnku w proszku
- sól do smaku

Obiad

- Pulpety z sosem koperkowym + duszone warzywa (marchew, pieczarki, jarmuż)

[Przepis na pulpety](#)

Kolacja

- Owoce z mlekiem kokosowym

[Przepis na owoce](#)

Przekąska - Banan

Dzień VII

Śniadanie

- 2,3 plastry boczku smażone na oleju kokosowym
- 2 ogórki kiszone + surowe warzywa pokrojone w słupki, kawałki: rzodkiewka, ogórek, kalarepa

Obiad

- Zapiekanek brokułowo-kalafiorowa

[Przepis na zapiekanekę](#)

Kolacja

- Pulpety z sosem koperkowym + kapusta kiszona

Przekąska - kilka białych czekoladek

[Przepis na czekoladki](#)