

AIP – przykładowy jadłospis nr 2

Dzień I

Śniadanie

Koktajl owocowy z odżywką roślinną

- 280 g mango
- 1 banan
- garść jarmużu
- 50 ml mleka kokosowego
- ¼ awokado
- 1 miarka białka

Obiad

Kieszonki z szynki z ogórkami kiszonymi

- 200 g szynki wieprzowej
- 1 cebula
- 2 pietruszki
- 200 g pieczarek
- 15 g masła klarowanego
- 3 kiszone ogórki
- Przyprawy: sól himalajska, czosnek

Przepis na kieszonki z szynki

Kolacja

Kalafior z sosem pieczarkowym

- 350 g kalafiora
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 70 ml mleka kokosowego
- 30 g masła klarowanego

Przepis na kalafiora

Przekąska

Mus owocowy

- 1 banan
- 200 g mrożonych malin
- 3 daktyle suszone

Miksujemy owoce z daktylami na gładką masę.

Kcal: 1800 B: 96 W: 151 T: 99

Dzień II

Śniadanie

Kabanosy z sałatką

- 120 g kabanosów drobiowych Konspol
- 1 ogórek
- 1 marchewka
- garść jarmużu
- garść miksów sałat
- 15 g oliwy z oliwek
- przyprawy: sól himalajska, sok z cytryny, świeża bazylia

Obiad

Gołąbki mięsno-warzywne

- 250 g kapusty białej
- 200 g mięsa mielonego
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 mała cukinia
- przyprawy: sól himalajska, liść laurowy, czosnek, majeranek

[Przepis na gołąbki](#)

Kolacja

Brokuły z sosem

- 300 g brokuła
- 200 g pieczarek
- 150 g pora
- 50 ml mleka kokosowego
- 15 g masła klarowanego
- Przyprawy: sól himalajska, zioła prowansalskie

[Przepis na brokuły](#) (oparte na przepisie na kalafiora)

Przekąska

Mus owocowy

- 1 jabłko
- 1 banan
- 250 g malin mrożonych
- cynamon

Miksujemy owoce na gładką masę.

Kcal: 1764 B: 98 W: 116 T: 103

Dzień III

Śniadanie

Pieczony boczek z sałatką

- 100 g boczku
- 1 marchewka
- 1 ogórek
- garść miksów sałat
- 15 g oliwy z oliwek
- garść natki pietruszki
- przyprawy: sól himalajska, tymianek, czosnek

[Przepis na pieczony boczek](#)

Obiad

Potrawka z ryżem z kalafiora

- 300 g kalafiora
- 150 g łopatki wieprzowej
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 15 g oleju kokosowego
- przyprawy: 1 listek laurowy, sól himalajska, zioła prowansalskie

[Przepis na potrawkę](#)

Kolacja

Gołąbki z poprzedniego dnia

- 250 g kapusty białej
- 150 g mięsa mielonego
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 mała cukinia

[Przepis na gołąbki](#)

Przekąska

Koktajl owocowy

- 280 g mango
- 1 banan
- 50 ml mleka kokosowego
- ¼ awokado

Dzień IV

Śniadanie

Kiełbasa dobrej jakości z sałatką z awokado

- 100 g kiełbasy
- ½ awokado
- 15 g oliwy z oliwek
- 1 marchewka
- 1 ogórek
- garść jarmużu
- 1 ząbek czosnki
- sól himalajska

Obiad

Klopsiki z sosem grzybowym z pieczonymi batatami

- 250 łopatki wołowej
- 2 pietruszki
- 1 cebula
- 15 g mąki kokosowej
- 200 g batatów
- 15 g oleju kokosowego
- 3 ogórki kiszane

[Przepis na klopsiki](#)

[Przepis na bataty](#)

Kolacja

Kalafior z sosem pieczarkowym

- 300 g kalafiora
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 50 ml mleka kokosowego
- 15 g masła klarowanego

[Przepis na kalafiora](#)

Przekąska

Koktajl

- 5 śliwek
- 1 gruszka
- garść jarmużu
- 50 ml mleka kokosowego

Kcal: 1800 B: 90 W: 113 T: 114

Dzień V

Śniadanie

Kabanosy dobrej jakości z sałatką

- 100 g kabanosów
- 30 g oliwy z oliwek
- 1 marchewka
- 1 ogórek
- garść miksów sałat
- 1 ząbek czosnku
- sól himalajska

Obiad

Pieczony pstrąg z batatami i sałatką z buraków

- 250 g pstrąga
- 50 ml mleka kokosowego
- 15 g masła klarowanego
- 220 g batatów
- 200 g buraków
- Przyprawy: sól himalajska, sok z cytryny

Pstrąga oczyszczamy, oprószamy masłem i solą i polewamy sokiem z cytryny. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym 20 min.

[Przepis na bataty](#)

[Przepis na buraki](#)

Kolacja

Zupa warzywna

- 350 ml bulionu
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 150 g kalafiora
- 10 g masła klarowanego

[Przepis na zupę](#)

Przekąska

Koktajl

- 1 banan
- 1 gruszka
- 50 ml mleka kokosowego
- cynamon

Kcal: 1868 B: 86 W: 116 T: 131

Dzień VI

Śniadanie

Pieczony boczek z sałatką

- 80 g boczku
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 ogórek
- kilka listków cykorii
- garść miksów sałat
- ¼ awokado
- Przyprawy: sól himalajska, bazylija, oregano

Obiad

Wieprzowina zapiekana na warzywach

- 200 g szynki wieprzowej
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- 1 mała cukinia
- 10 g smalcu gęsiego

[Przepis na wieprzowinę](#)

Kolacja

Sałatka z wędzonym łososiem

- 100 g wędzonego łososa
- 1 ogórek
- 1 marchewka
- 10 g oliwy z oliwek
- garść miksów sałat
- garść szpinaku
- kilka listków cykorii
- przyprawy: sól himalajska

Przekąska

Placuszki z bananem i jabłkiem

- 2 banany
- 40 g mąki kokosowej
- 1 jabłko
- 10 g oleju kokosowego

Składniki miksujemy i dajemy ciastu odpocząć 10 min. Następnie smażymy niewielkie placuszki na oleju kokosowym.

Dzień VII

Śniadanie

Koktajl z odżywką

- 1 gruszka
- 1 banan
- garść szpinaku
- 100 ml mleka kokosowego
- 30 g białka

Obiad

Gulasz z podrobów z koperkiem

- 100 g żołądków drobiowych
- 100 g serc drobiowych
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 30 g masła klarowanego

[Przepis na gulasz](#)

Kolacja

Sałatka z tuńczykiem

- 120 g tuńczyka z wody
- 1 ogórek
- 1 marchewka
- 15 g oliwy w oliwek
- garść szpinaku
- garść miksów sałat
- przyprawy: sól himalajska, czosnek, oregano

Przekąska

Frytki z batatów

- 220 g batatów
- 30 g oleju kokosowego
- Przyprawy: sól himalajska, czosnek, zioła prowansalskie

[Przepis na bataty](#)

Kcal: 1916 B: 103 W: 115 T: 127