

AIP Nybörjare - Vecka 1

Veckomeny översikt

	Måndag
Frukost	Räkor, selleri, melon och passionsfrukt
Lunch	Varmrökt lax med stekt brysselkål och persiljerot
Mellanmål	Rostade sötpotatismackor med avokado och makrill
Middag	Kyckling med grönkål, sötpotatis och zucchini

	Tisdag
Frukost	Broccoli- och sellerijuce med banan och äpple
Lunch	Kyckling från gårdagen
Mellanmål	Blåbärskräm
Middag	Blomkålssoppa med örtolja

	Onsdag
Frukost	Rostade sötpotatismackor med avokado och makrill
Lunch	Blomkålssoppa från gårdagen
Mellanmål	Citrus- och morotsshot med kollagenpulver
Middag	Sötpotatis med ört- och lökfärs

	Torsdag
Frukost	Kalkon, zucchini och morötter
Lunch	Sötpotatis med färs från gårdagen
Mellanmål	Juice med c-vitaminboost
Middag	Stekt makrill med ångkokta kålsorter

	Fredag
Frukost	Skinka, melon och rödbetsskott
Lunch	Makrill med kålsorter från gårdagen
Mellanmål	Stekt brysselkål med bacon
Middag	Kycklingbowl med morötter, sötpotatis och salvia

	Lördag
Frukost	Broccoli- och sellerijuce med banan och äpple
Lunch	Kycklingbowl från gårdagen
Mellanmål	Sötpotatisbåtar med skinka
Middag	Kokta kålsorter, spenat och stekt sidfläsk

	Söndag
Frukost	Sötpotatisrösti med lingon
Lunch	Kålsorter med fläsk från gårdagen
Mellanmål	Blåbärsshot med ingefära
Middag	Rödbetsbiffar med guacamole