

AIP Kickstart - Vecka 1

Veckomeny översikt

Tips: Klickar du på ett recept nedan så öppnar du upp receptet på Swedish Paleo.

	Måndag
Frukost	Yoghurt med melon och köttpålägg
Lunch	Kycklinggryta med mango och bambuskott
Middag	Marinerad lövbiff med sötpotatis och vitkål

	Tisdag
Frukost	Stekt bacon med sötpotatis, sparris och broccoli
Lunch	Marinerad lövbiff med sötpotatis och vitkål
Middag	Räkgratäng med blomkålsmos och sparris

	Onsdag
Frukost	Zucchinirot med äpple och banan
Lunch	Räkgratäng med blomkålsmos och sparris
Middag	Biffar med riv på zucchini

	Torsdag
Frukost	Yoghurt med skinka och melon
Lunch	Biffar med riv på zucchini
Middag	Kycklinggryta med mango och bambuskott

	Fredag
Frukost	Stekt bacon med sötpotatis, sparris och broccoli
Lunch	Kycklinggryta med mango och bambuskott
Middag	Fiskgratäng med mostäcke och räkor

	Lördag
Frukost	Zucchini­gröt med äpple och banan
Lunch	Fiskgratäng med mostäcke och räkor
Middag	Chicken nuggets med sötsur sås

	Söndag
Frukost	Äppel- och morotsgröt
Lunch	Chicken nuggets med sötsur sås
Middag	Kålpudding i panna