

AIP Kickstart - Vecka 4

Veckomeny översikt

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

	Måndag
Frukost	Frukosttallrik med nötfärsbiffar, avokado och grapefrukt
Lunch	Kolja med rödbetor och sparris i knyte
Middag	Palsternacka med svamp och grönsaksris

	Tisdag
Frukost	Frukosttallrik med nötfärsbiffar, riven morot och vattenmelon
Lunch	Palsternacka med svamp och grönsaksris
Middag	Chicken tikka masala med blomkålsris

	Onsdag
Frukost	Frukosttallrik med nötfärsbiffar, avokado och grapefrukt
Lunch	Chicken tikka masala med blomkålsris
Middag	Fisksoppa med räkor och saffran

	Torsdag
Frukost	Blåbärsyoghurt
Lunch	Fisksoppa med räkor och saffran
Middag	Sallad med marinerat nötkött, tärnad sötpotatis och sparris

	Fredag
Frukost	Zucchiniogröt med äpple och banan
Lunch	Sallad med marinerat nötkött, tärnad sötpotatis och sparris
Middag	Kyckling stekt i balsamico och vitlök med strimlad sötpotatis och zucchini

	Lördag
Frukost	Frukosttallrik med tonfisk, avokado, morot, citron och dill
Lunch	Kyckling stekt i balsamico och vitlök med strimlad sötpotatis och zucchini
Middag	Blomkålsris med lök, purjo, broccoli och räkor

	Söndag
Frukost	Räkor, selleri, melon och passionsfrukt
Lunch	Blomkålsris med lök, purjo, broccoli och räkor
Middag	Lammfärsbiffar med lime, kantarell (svamp)-sås och kokt palsternacka och morötter