

AIP Kickstart - Vecka 3

Veckomeny översikt

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

	Måndag
Frukost	Kycklingbiffar med valfria grönsaker
Lunch	Räkgratäng med blomkålsmos
Middag	Lax i knyte med dragon, lök och broccoli

	Tisdag
Frukost	Frukosttallrik med kycklingbiffar, gurka och grapefrukt
Lunch	Lax i knyte med dragon, lök och broccoli
Middag	Biff teriyaki

	Onsdag
Frukost	Kycklingbiffar med valfria grönsaker
Lunch	Biff teriyaki
Middag	Wokad orientalisk kyckling med broccoli och blomkål

	Torsdag
Frukost	Frukosttallrik med sparris, sötpotatis och bacon
Lunch	Wokad orientalisk kyckling med broccoli och blomkål
Middag	Sallad med stekt lax, broccoli, kapis och granatäpple

	Fredag
Frukost	Frukosttallrik med tonfisk, avokado, morot, citron och dill
Lunch	Sallad med stekt lax, broccoli, kapis och granatäpple
Middag	Marinerad lövbiff med sötpotatis, grönkål och vitkål

	Lördag
Frukost	Frukost med broccoli, sparris, sötpotatis och bacon
Lunch	Marinerad lövbiff med sötpotatis och vitkål
Middag	Kycklingbiffar med riven sötpotatis, strips och avokado

	Söndag
Frukost	Sötpotatisrösti med lingon
Lunch	Kycklingbiffar med riven sötpotatis, strips och avokado
Middag	Kolja med rödbetor och sparris i knyte