



www.medkozpont.hu

AIP Kihívás Bevásárlólista



Minta bevásárlólista az
Autoimmun Protokoll (AIP)
Étrendhez

made with
Beacon

AIP Kihívás bevásárlólista

1. oldal

FEHÉRJEFORRÁSOK

- ☐ Csirke - 1 egész (lábakkal és a fejjel, ha lehetséges)
- ☐ Hal - Aranydurbincs v. Süllő v. Sügér - vadon halászott - 2 db egész, közepes
- ☐ Marhamáj - kb. 20 dkg
- ☐ Szardínia konzerv - szűz olívaolajjal - 2 doboz
- ☐ Libamáj (vagy csirkemáj) - kb. 75 dkg
- ☐ Marha tokány hús - kb. 75 dkg
- ☐ Pulyka comb - 1 nagy vagy 2 kisebb darab
- ☐ Csirkemáj - kb. 75 dkg
- ☐ Bacon (nitrát mentes) - kb. 20 dkg
- ☐ Pulyka zúza - kb. 20 dkg

ZÖLDSÉGEK

- ☐ Sárgarépa - kb. 2 kg
- ☐ Édesburgonya - kb. 2 kg
- ☐ Uborka - kb 1 kg
- ☐ Daikon vagy jégcsap retek - kb. 1 kg
- ☐ Karalábé - kb. 75 dkg
- ☐ Főzőbanán - 4 db
- ☐ Brokkoli (friss vagy fagyasztott) - kb. 0,5 kg
- ☐ Fehérrépa - kb. 75 dkg
- ☐ Sütőtök - kb. 1,5 kg
- ☐ Cukkini - kb. 75 dkg

Megjegyzés

A feltüntetett mennyiségek 1 fő, 1 heti menüjét veszik alapul.

AIP Kihívás bevásárlólista

2. oldal

GYÜMÖLCSÖK

- ☐ Citrom - 3-4 db
- ☐ Eper (fagyasztott) - kb. 0,5 kg
- ☐ Gránátalma - 2 db
- ☐ Papaya v. málna v. meggy (fagyasztott) - kb. 0,5 kg
- ☐ Grapefruit - 2 db
- ☐ Narancs - 2 db

ZÖLD LEVELESEK

- ☐ Petrezselyem - 2 csokor
- ☐ Korianderzöld - 1 csokor
- ☐ Metélőhagyma - 1 csokor
- ☐ Zöldsaláta (zöld mix, bóbispenót, rukkola vagy akármilyen más zöld) - 12 adag

Megjegyzés

1 adag nyers zöld leveles = 2-3 csészényi, ahol 1 csésze kb. 75 g

A feltüntetett mennyiségek 1 fő, 1 heti menüjét veszik alapul.

AIP Kihívás bevásárlólista

3. oldal

EGYEBEK

- ☐ Olívaolaj, extra szűz - 1 üveg
- ☐ Olíva bogyó - 1 üveg (adalékmentes)
- ☐ Kókuszolaj - 1 doboz
- ☐ Kókusztej/kókusztejszín - 1 doboz (tiszt, adalék mentes)
- ☐ Zselatin (legeltetett) - 1 nagy doboz
- ☐ Savanyúkáposzta (fermentált) - kb. 75 dkg
- ☐ Fermentált uborka - kb. 75 dkg
- ☐ Só (Parajdi vagy Himalája, vagy tengeri, jódmentes)
- ☐ Kurkuma
- ☐ Zöldfűszerek (oregánó, bazsalikom, kakukkfű, rozmaring)
- ☐ Roibos tea vagy gyógytea (koffeinmentes)



Autoimmun Protokoll (AIP) Kihívás

Csatlakozz a 4 hetes AIP kihíváshoz!

KATTINTS
IDE!

made with
Beacon