

MARCELINA PASZKOWSKA

DESERY DIETY AIP

28 PRZEPISÓW

**PYSZNE CIASTA I DESERY
ZGODNE Z ZASADAMI
PROTOKOŁU AUTOIMMUNOLOGICZNEGO**



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

- 1-2** Zalety diety AIP
- 5** Zamienniki jajka
- 6-7** Lista zakupów
- 9-12** Inne uwagi

PRZEPISY

- 10-16** Desery
- 17-24** Ciasteczka i babeczki
- 25-33** Ciasta
- 34-35** Lody
- 35-37** Smoothie bowl
- 38-39** Naleśniki i pancakes

ZAKOŃCZENIE

- 40** Jak przeprowadzić dietę AIP
- 41** Rozszerzenie diety AIP
- 42** Kiedy dieta AIP nie działa
- 43** Opis autora



DIETA AIP

Sprawdzone przepisy

Przepisy na desery i słodkości zawarte w tej książce zostały przeze mnie sprawdzone, a niektóre nawet opracowane. Dzięki temu otrzymujesz gwarancję jakości i nie musisz się martwić, czy danie z przepisu wyjdzie czy nie. Jak to często bywa przy korzystaniu z przypadkowych przepisów kulinarnych z Internetu.

Jako dietetyk pracujący na co dzień z pacjentami autoimmunologicznymi doskonale zdaję sobie sprawę, jak wiele osób, zaczynających swoją przygodę z dietą opartą na zasadach protokołu autoimmunologicznego ma problem z ustaleniem posiłków.

Wielu pacjentów stosujących dietę AIP szuka urozmaicenia i alternatyw dla dotychczasowo lubianych dań, w tym ukochanych ciast czy deserów. Wtedy korzysta z gotowych przepisów kucharskich z Internetu, które nie zawsze się udają. W efekcie zdarzają się ze zniechęceniem i poczuciem rezygnacji do zmiany sposobu żywienia.

Posiadanie wielu sprawdzonych, posegregowanych przepisów, znacząco ułatwi stosowanie diety AIP oraz wspomogą powrót do zdrowia i odzyskania witalnej energii.

Przed przystąpieniem do realizacji potraw, przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Pamiętaj, że aby dieta przyniosła oczekiwane efekty, musi być odpowiednio skomponowana, a przepisy na słodkości zawarte w tej książce są jedynie jej uzupełnieniem. W żadnym wypadku nie można opierać diety protokołu autoimmunologicznego tylko na słodkich daniach. Gdyż taki system działania spowoduje, że dieta nie zadziała.

Zadbaj o to, aby czas poświęcony na protokół autoimmunologiczny owocował przez całe twoje życie i został prawidłowo przeprowadzony.

DIETA AIP

1 Wyciszenie stanu zapalnego

Dieta AIP to model żywienia, którego głównym celem jest poprawa odporności i wyciszenie procesu autoimmunologicznego w organizmie. Skupia się na produktach poprawiających pracę układu odpornościowego, a eliminuje te, które ją osłabiają.

2 Powrót do zdrowia

Dieta AIP skupia się na poprawie funkcjonowania błon śluzowych jelit. W rezultacie, dzięki wsparciu mikroflory jelitowej dieta wspomaga układ odpornościowy. Gdyż to w jelitach zlokalizowane jest centrum odporności człowieka, tkanka limfatyczna GALT.

3 Lepsze samopoczucie

Wprowadzenie żywnienia zgodnego z zasadami diety AIP, wyciszenie ogólnoustrojowego stanu zapalnego skutkuje lepszym samopoczuciem pacjentów oraz wyższym poziomem motywacji i energii.

4 Wyższy poziom energii

Eliminacja produktów prozapalnych z diety przekłada się na wyższy poziom energii i chęć do życia wśród pacjentów autoimmunologicznych. Efekty są obserwowane już w pierwszym etapie zmiany sposobu żywienia, co jeszcze bardziej motywuje do wytrwania w protokole.

5 Szczęśliwe życie

W przebiegu wszystkich chorób autoimmunologicznych obserwowana jest nieprawidłowa odpowiedź układu odpornościowego, co skutkuje zjawiskiem autoagresji oraz wyniszczaniem przez organizm własnych tkanek. Dieta AIP pomaga zatrzymać ten proces, przywracając szczęśliwe życie w zdrowiu osoby chorej.

