

MARCELINA PASZKOWSKA

Dieta AIP

Protokół Autoimmunologiczny



Tylko Ryby



SPIS TREŚCI

NA POCZĄTEK

- 1-2** Zasady diety AIP
- 3-6** Zalecenia, wskazówki, uwagi
- 7** Lista zakupów
- 8** Suplementacja
- 9-12** Zasady ustalania jadłospisu

JADŁOSPIS

- 14-15** Przepis na pieczywo AIP
- 16-26** Przepisy na śniadanie
- 27-38** Przepisy na II śniadanie/słodkości
- 39-51** Przepisy na obiad
- 52-63** Przepisy na kolację

ZAKOŃCZENIE

- 64** Kiedy zakończyć dietę AIP
- 65** Rozszerzenie diety AIP
- 66** Kiedy dieta AIP nie działa
- 66-67** Opis autora



Dieta AIP

WPROWADZENIE

Dieta AIP czyli protokół autoimmunologiczny to bardziej restrykcyjna wersja znanego modelu żywieniowego Paleo.

Dieta AIP jest dedykowana osobom cierpiącym na choroby immunologiczne.

Dieta skupia się na produktach wspomagających pracę układu odpornościowego, a eliminuje substancje które je zaburzają.

Dieta AIP wyklucza znaczną część spożywanych zwyczajowo pokarmów, zwiększając jednocześnie podaż substancji bioaktywnych, działających przeciwzapalnie.

Stosowanie **diety AIP** przynosi również korzystne efekty w odniesieniu do osób, które nie cierpią na choroby autoimmunizacyjne, ale chcą szybko i skutecznie zredukować masę ciała.

Najczęściej wskazywaną zaletą **diety AIP** jest wysokie uczucie sytości, które towarzyszy w trakcie stosowania protokołu autoimmunologicznego.

Dietę AIP należy stosować minimalnie przez 30 dni, maksymalnie 180 dni. Skuteczność diety w remisji choroby należy sprawdzać w obrazie wykonując badania kontrolne.

Dieta AIP

ZASADY DIETY AIP

- ✓ Eliminacja przetworzonej żywności.
- ✓ Eliminacja wszystkich rodzajów zbóż (zarówno glutenowych, jak i bezglutenowych).
- ✓ Eliminacja nabiału (jako zamiennika używamy mleczka kokosowego).
- ✓ Eliminacja warzyw psiankowatych: pomidor, bakłażan, papryka (także w proszku), ziemniak, chilli, jagody goji.
- ✓ Eliminacja jajek (jako zamiennik używamy gumy guar).
- ✓ Eliminacja orzechów, nasion, pestek.



W czasie stosowania **diety AIP** nie powinno się spożywać kawy i herbaty. Zabronione jest również picie alkoholu.



Dieta AIP

DOZWOLONE PRZYPRAWY



Dodatek ziół i naturalnych przypraw pomoże uatrakcyjnić dietę i nadać jej niezwykle ciekawych walorów smakowych.

PRZYPRAWY, KTÓRE MOŻESZ UŻYWAĆ:

-kurkmuma

-imbir

-cząber

-polskie zioła:

koperek, szczypiorek, natka pietruszki

-mniszek lekarski

-czosnek

-gałka muskatołowa


-liść laurowy

-kardamon, cynamon


-goździki

-rozmaryn, oregano, tymianek

-wanilia



! Polecam zakup świeżych ziół w doniczce. Nie tylko będą cudownie prezentować się w kuchni, ale przede wszystkim będą pod ręką w trakcie przygotowywania dań.



Dieta AIP

JEST DLA CIEBIE JEŚLI:



Cierpisz na chorobę autoimmunizacyjną.



Chcesz wprowadzić chorobę w stan remisji i wyciszyć stan zapalny.



Nie cierpisz na chorobę autoimmunizacyjną, ale szukasz skutecznej i efektywnej diety redukcyjnej.



Chcesz zmienić sposób odżywiania zbudować zdrowe nawyki żywieniowe.



Potrzebujesz wysokoodżywczej, urozmaiconej diety, opartej na łatwo dostępnych produktach.

Dieta AIP

NIE JEST DLA CIEBIE JEŚLI:



Masz alergię i nietolerancję pokarmową.



Masz alergię wziewną.
Niektóre produkty zawarte w jadłospisie mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z alergenami wziewnymi.



Jesteś osobą o bardzo wysokim stopniu aktywności (dyscypliny wytrzymałościowe).
Wówczas, ilość i forma węglowodanów ujętych w jadłospisie diety AIP może nie być wystarczająca aby zrekompensować zasoby energetyczne organizmu.



W powyższych przypadkach należy skorzystać z indywidualnie dopasowanego planu żywieniowego.