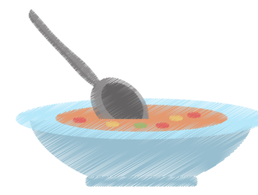
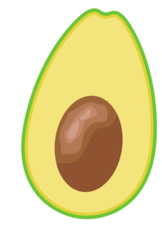
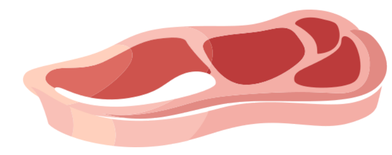
AUTOIMMUNE PALEO PROTOCOL

by alpacasquare

Mięso i ryby

Drób, Dziczyzna, Wieprzowina,
Wołowina, Jagnięcina
[najlepiej karmione wyłącznie trawą
/ organiczne]
Ryby / owoce morza
[najlepiej odłowione z natury / ze sprawdzonej hodowli]

Tłuszcze

Awokado (jako owoc oraz olej)
Kokos (olej, śmietanka, krem, masło, mleko)
Olej palmowy (ale nie z ziaren)
Oliwa z oliwek (extra virigin)
Tłuszcze zwierzęce (np. smalec, boczek)

Przyprawy

Bazylia
Cebula
Chrzan
Cynamon cejloński / cassia
Cząber
Czosnek
Estragon
Gałka muszkatołowa
Goździk
Imbir
Kolendra
Koperek
Koper włoski
Kurkuma
Lawenda
Liście laurowe
Majeranek
Melisa
Mięta
Oregano
Pietruszka
Rozmaryn
Rumianek
Sól
Szafran
Szałwia
Szczypiorek
Sól morska/ himalajska
Trawa cytrynowa
Trybula
Tymianek
Wanilia
Wasabi

Warzywa

Arugula
Boćwina
Brokuł
Brukiew
Brukselka
Buraki
Cebula
Cukinia
Czosnek
Dynia
Jarmuż
Kalafior
Kalarepa
Kapusta
Karczoch
Maniok
Marchewka
Ogórek
Pasternak
Por
Rabarbar
Rzeżucha
Rzodkiewka
Sałata
Seler
Słodkie ziemniaki
Szparagi
Szpinak
Zielenina (rukola itd.)

Mąki

Bananowa
Batatowa
Cassava
Dyniowa
Kasztanowa
Kokosowa
Maniok (skrobia)
Orzechy Tygrysie
Plantanowa
Topinambur
Żołędziowa

Napoje

Kawa z cykorii/topinamburu/żołędzi
Herbaty owocowe lub ziołowe*
Domowe lemoniady / Bubble Tea z tapioki
Mleko / kefir / woda kokosowa
Fermentowana herbata z kombuchy
*z dozwolonych ziół i owoców

Owoce

Ananas
Arbuz
Banan
Borówki
Brzoskwinie
Cytryna
Daktyle
Granat
Grejfrut
Gruszka
Gujawa
Jabłko
Jeżyna
Kiwi
Liczi
Limonka
Maliny
Mandarynki
Mango
Melon
Morele
Nektarynki
Papaja
Pigwa
Pomarańcze
Śliwki
Truskawki
Winogrono
Wiśnie
Żurawina

Słodziki

[w ograniczonych ilościach]
Cukier kokosowy
Erytrol
Ksylitol
Miód
Stewia

Inne

Agar agar
Aminokwasy kokosowe
Karob
Kolagen
Kasztany jadalne
Orzechy tygrysie
Tapioka (kulki)
Żelatyna

alpacasquare