

Dieta AIP

Protokół

Autoimmunologiczny

MARCELINA PASZKOWSKA

1600 kcal



SPIS TREŚCI

NA POCZĄTEK

- 1-5** Opis i zasady
- 6-7** Zalecenia i uwagi
- 8** Wartości Odżywcze

JADŁOSPIS

- 10-14** Dzień 1
- 15-19** Dzień 2
- 20-24** Dzień 3
- 25-29** Dzień 4
- 30-34** Dzień 5
- 35-39** Dzień 6
- 40-45** Dzień 7

NA KONIEC

- 46** Kilka słów na zakończenie
- 47-48** 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

- ✓ 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

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.



Potrzebujesz urozmaiconej diety, opartej na łatwo dostępnych produktach.



Chcesz zbudować zdrowe nawyki żywieniowe.