

## Spis treści

Dlaczego napisałam dla Ciebie tę książkę .....	5
O ważnych rzeczach nigdy za wiele .....	6
Protokół autoimmunologiczny – najważniejsze informacje.....	7
Zasady protokołu .....	7
Produkty dozwolone i eliminowane podczas protokołu.....	7
Produkty wzbudzające wątpliwości i kontrowersje .....	10
Produkty zgodne z AIP, które są mniej znane i wciąż mało popularne na polskich stołach .....	11
Dozwolone zamienniki przydatnych kuchennych składników .....	13
Jak zacząć i przetrwać na protokole.....	15
Zagrożenia diety .....	18
Ponowne wprowadzanie produktów do diety .....	20
Dieta to nie wszystko, czyli o co zadbać poza jadłospisem .....	22
Przepisy.....	25
Zupy .....	27
Krem z białych warzyw.....	28
Minestrone.....	29
Krem z batatów .....	30
Zupa tajska .....	31
Krem brokułowo - szpinakowy .....	32
Zupa z zielonych warzyw .....	33
Krem z dyni .....	34
Kapuśniak .....	35
Krem grzybowy.....	36
Zupa z czerwonej kapusty.....	37
Krem z buraczków .....	38
Flaczki z boczniaków.....	39
Dania główne .....	40
Zapiekane bataty z farszem z czerwonej kapusty.....	41
Risotto z grzybami .....	42
Zielone curry z brokułów .....	44
Sałatka wiejska.....	45
Gulasz grzybowy.....	46
Sałatka z burakiem.....	47
Kopytka dyniowe ze szpinakiem .....	48
Zielona sałatka .....	49
Nuggetsy brokułowe .....	51
Nuggetsy kalafiorowe .....	52
Misa Buddy .....	53
Zapiekanka warzywna .....	54
Makaron z wegańskim pesto .....	56
Sałatka z mango .....	58
Pizza z pieczarkami .....	59
Placki z cukinii .....	60

Plantanowe tortille z salsą .....	62
Bataty z bananem .....	63
Placuszki kasztanowe .....	65
Racuszki banan – jabłko.....	66
„Ryż” z jabłkiem i cynamonem .....	67
Kokosowa granola.....	68
Desery.....	69
Brownie z cukinii .....	70
Tarta jagodowa .....	71
Babeczki z batata .....	72
Babeczki marchewkowe .....	73
Ciasteczka bananowe .....	74
Ciasteczka jabłkowe.....	75
Ciasteczka kasztanowe .....	76
Czekoladki z karmelem .....	77
Czekolada i karmel – dodatkowe pomysły.....	78
Deser z ananasa.....	79
Deser z mango .....	80
Kokosanki .....	81
Lody „solony karmel” .....	82
Naleśniki czekoladowe.....	83
Śmietanka kokosowa – dodatkowe pomysły.....	84
Kulki kokosowe .....	85
Trufle daktylowe .....	86
Tartaletki daktylowe .....	87
Krem czekoladowy z awokado .....	88
Przekąski i dodatki .....	89
Sos czosnkowy .....	90
Tzatziki.....	91
Sos „curry” .....	92
Sos „pomidorowy” .....	93
Chipsy z jarmużu .....	94
Chipsy bananowe .....	95
Frytki z dyni .....	96
Purée z plantana.....	97
Tartaletki wytrawne .....	98
Minibułeczki.....	99
Chleb z zielonych bananów .....	100
Mleko kokosowe.....	101
Słowo na koniec.....	102