

VECKOMENY – RESET-30



Vi har här satt ihop en frivillig veckomeny med recept från vår hemsida. Klicka på länkarna för att komma till recepten. Recepten är både paleo och AIP. Men inom Paleo kan du lägga till vissa kryddor som utesluts ur AIP (tex svartpeppar), samt äta ägg, potatis, tomat, paprika, som inte ingår i recepten i veckomenyn.

Vi är egentligen av åsikten att du inte behöver några recept när du äter paleo. Det enda du behöver är ju råvaror, en tillagningsmetod, salt och andra kryddor. MEN med det sagt, vet vi samtidigt att många uppskattar recept.

Tips: Du kan skriva ut recepten om du vill. När du klickar på “Skriv ut” har du också möjlighet att ändra antal portioner i utskriften.

Sallad: Servera gärna valfri sallad/grönsak till rätterna.

Frukostar: Frukostar inkluderas inte i veckomenyn, men längst ner i dokumentet hittar du tips på frukostar utifrån två kategorier: “ät vanlig mat till frukost” eller “härma vanliga frukostar”. Vi anser att det första alternativet är det bästa då det ger mer näring och håller ditt blodsocker stabilt under förmiddagen. Det går också bra att hoppa över frukost helt om du mår bra av det (periodisk fasta).

Vecka 1



Måndag

Lunch [Morotssoppa med ingefära, citron och räkor](#)

TIPS: Gör gärna en stor sats av soppan, det kan bli en god frukost under veckan som kommer.

Middag [Stekt viltfärsbiff med klibbigt ris och nektarinsalsa](#)

Tisdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Mos på jordärtskocka och palsternacka](#) och [kycklinglever med sparris och svamp](#)

TIPS: Laga gärna lite extra mos så att du kan ha det både till lunchen och middagen på onsdagen.

Onsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Helstekt timjankyckling med rotfrukter i skysås](#)

TIPS: Spara benen från kycklingen för att göra benbuljong när du har samlat ihop tillräckligt med ben.

Torsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Lammstek med rostade rotfrukter](#)

Fredag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Gryta med kycklinglever](#) och [klibbigt blomkålsris](#)

Lördag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Kycklinglårfilé med svamp och kål i ugn](#) och [mos på majrova och sötpotatis](#)

Söndag

Lunch Rester från gårdagen. Middag [Krämig fiskgratäng](#) med [primörsallad från kolonilotten](#)

Vecka 2



Måndag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Paella med blomkålsris och saffran](#)

Tisdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Köttfärslimpa med lever](#)

Onsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Sötpotatissallad med mango och kräftstjärter](#)

Torsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Sötpotatissoppa med lammfärsbullar](#)

Fredag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Räkor i citron med kålrotpasta](#)

Lördag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Sötpotatiswraps med palsternacksröra och kyckling](#)

Söndag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Asiatisk wok med zucchini, koriander och nötfärs](#)

Vecka 3



Måndag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Sallad med ugnsbakad lax, zoodles och citronvinägrett](#)

Tisdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Anka med råstekt jordärtskocka, sparris och AIP-majonnäs](#) och [sötpotatisgratäng](#)

Onsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Anksallad med apelsinvinägrett, stekt sparris, broccoli](#) och [aip-majonnäs](#)

Torsdag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Skaldjurssoppa med blåmusslor, tärnad palsternacka](#) och [bröd](#)

Fredag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Helstekt kyckling i ugn](#) och [blomkåls- och morotsris med ingefära](#)

Lördag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Kycklingbiffar med riven zucchini](#) och [guacamole](#)

Söndag

Lunch Rester från gårdagen

Middag [Zucchini-lasagne med kycklingfärs och tomatsås](#)

HÄLSODETEKTIVVERNA

© Paleoteket AB, 2022

Vecka 4

Komponera din egen veckomeny eller använd en av de tidigare veckomenyerna.

Frukostförslag

En mycket vanlig utmaning personer som lägger om kosten till en evolutionsbaserad kost (som paleo eller AIP) stöter på är frukosten.

Ät gärna "riktig mat till frukost"

Den "riktiga maten", alltså den du vanligtvis äter till lunch eller middag, innehåller mer protein och fett från näringsrika källor som kött, fisk och fågel och betydligt mindre av de tomma kolhydraterna och sockret. Vi vet av erfarenhet att en frukost med mer protein kan vara en nyckel till välbefinnande, bättre resultat och effektiv symtomlindring.

- Rester från gårdagen.
- Frukostbiffar: Biffarna har du kanske redan förberett och fryst in. På morgonen värmer du upp dem och äter med någon grönsak (avokado, morot, sallad). [Se recept.](#)
- Soppa: Använd gärna kycklingbuljong (köttbuljong) eller benbuljong som bas och koka med rotfrukter. Gör mycket, förvara i kyl eller frys och värm upp på morgonen. [Se recept.](#)
- Ägg i alla former: Ägg är en bra frukost. En fallgrop som man lätt kan hamna i om man vill äta en proteinrik frukost är dock att man äter ägg varje dag. Försök att variera frukosten lite mer än så. Ägg ingår i paleokost, men ej i AIP.
- Värmande [benbuljong](#)

Härma "vanlig" frukost till helgen

Till helgerna kan du (om du saknar dina gamla frukostar mycket) välja att äta lite mer av det du är sugen på. Hur mycket du kan komma undan med och ändå få goda resultat går inte att veta i förväg, utan det måste testas. Exempel på lyxiga helgfrukostar:

- [Paleo-smoothie](#) (paleo/AIP)
- [Jordmandelgröt](#) (paleo/AIP)
- [Kokosyoghurt](#) (paleo/AIP)
- [Tre sorters AIP-bröd](#) (som såklart också är paleo)
- [Bröd av matbanan](#) med [leverpastej](#)