

AIP dieet recepten

In dit document vind je een overzicht van AIP ontbijtjes, lunches en diners.

Ontbijt

- Chufa cruesli met rozijnen – notenvrij en AIP: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/ontbijt/chufa-cruesli-met-rozijnen/>
- Chufa cruesli met appel en cranberries – notenvrij: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/ontbijt/chufa-cruesli-appel-en-cranberries/>
- AIP paleo porridge (notenvrij, ei-vrij): <https://www.eetpaleo.nl/recepten/auto-immuun/aip-paleo-porridge/>
- AIP haverhout met appel en kaneel (paleo, glutenvrij, lactosevrij): <https://bijzonderautoimmuun.nl/aip-haverhout-met-appel-en-kaneel-paleo-glutenvrij-lactosevrij/>
- Speculaaskoek – met nicecream: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/ontbijt/speculaaskoek-aip/>
- AIP granola: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/aip-granola/>
- Bananenbrood met bosbessen: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/bananenbrood-met-bosbessen/>
- AIP bowl met kokosyoghurt, granola en vers fruit: <https://catharinadelmarcel.com/uncategorized/aip-bowl-met-kokosyoghurt-granola-en-vers-fruit/>
- Warme ontbijtpap zonder granen, noten of zuivel: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/warme-ontbijtpap-zonder-granen-noten-of-zuivel/>
- Pina colada smoothie bowl: <https://autoimmunewellness.com/pina-colada-smoothie-bowl/>
- AIP appel kaneel pannenkoekjes: <https://healingautoimmune.com/aip-apple-cinnamon-pancakes/>
- AIP guacamole op zoete aardappel toast: <https://healingautoimmune.com/aip-guacamole-sweet-potato-toast-recipe>

Lunch

- Bloemkool-vijgensalade: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/bloemkool-vijgensalade/>
- Snelle tonijnsalade: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/snelle-tonijnsalade/>
- Vanillepudding met verborgen groenten: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/vanillepudding-met-verborgen-groenten/>
- Snelle zomersalade: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/snelle-zomersalade/>
- Paleo lunch: komkommerbootjes met garnalen: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/paleo-lunch-komkommerbootjes-met-garnalen/>
- Paleo temaki sushi: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/paleo-temaki-sushi/>
- Blueberry crumble – AIP, glutenvrij, suikervrij: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/dessert/blueberry-crumble/>
- Hartige AIP crackertjes: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/hartige-aip-crackertjes/>
- Aspergequiche met cassava (AIP, paleo): <https://bijzonderautoimmuun.nl/aspergequiche-aip-paleo/>
- Aspergesoep met venkel (AIP, paleo, vegan): <https://bijzonderautoimmuun.nl/aspergesoep-aip-paleo/>

- Boerenkoolsalade: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/boerenkoolsalade/>
- Gehaktmuffins met groenten: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/gehaktmuffins-met-groenten/>
- Salade van zomerfruit, venkel en gevulde ansjovis: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/salade-van-zomerfruit-venkel-en-gevulde-ansjovis/>
- Bitterzoete salade met nectarine, prosciutto en munt: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/bitterzoete-salade-met-nectarine-prociutto-en-munt/>
- Aziatische viscakejes: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/aziatische-viscakejes/>
- Preisoepe met ham: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/preisoepe-met-ham/>
- Gehaktbrood met verborgen superfoods: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/gehaktbrood-met-verborgen-superfoods/>
- Witlofsalade met appel, granaatappelpitjes en honingcrème: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/witlofsalade-met-appel-granaatappelpitjes-en-honingcreme/>
- Kokosnoot cassave pannenkoekjes: <https://healingautoimmune.com/aip-coconut-cassava-pancakes-recipe>
- Frisse zoete aardappelsalade: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/frisse-zoete-aardappelsalade/>
- Paleo pitabroodjes: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/auto-immuun/paleo-pitabroodjes/>
- Happiness saladbowl: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/happiness-salad-bowl/>
- Bietensalade met mierikswortelroom, gerookte zalm, kappertjes en dille AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/bietensalade-met-mierikswortelroom-gerookte-zalm-kappertjes-en-dille-aip/>
- Zomerse salade met kip, spek, granaatappelpitten en sinaasappel AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/zomerse-salade-met-kip-spek-granaatappelpitten-en-sinaasappel/>
- Tropische salade met mango, avocado en gamba's AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/tropische-salade-met-mango-avocado-en-gambas-aip/>
- Lenteminestrone met basilicumpesto: <https://thegoodfoodgirl.com/lenteminestrone/>
- Uiensoep AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/uiensoep-aip/>
- Ceasar salad AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/caesar-salad-aip/>
- Poké bowl zalm, avocado asperge, radijs en courgette: <https://thegoodfoodgirl.com/poke-bowl-zalm-avocado-asperge-radijs-en-courgette/>

Avondmaal

- Gevulde zoete aardappel met BBQ pulled chicken: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/diner/gevulde-zoete-aardappel-bbq-pulled-chicken/>
- Frisse vissalade met geroosterde pompoen: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/frisse-vissalade-met-geroosterde-pompoen/>
- Aspergesoep met sinaasappelroom: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/aspergesoep-met-sinaasappelroom/>
- Zoete aardappelpasta met pancetta en mandarijn: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/zoete-aardappelpasta-met-pancetta-en-mandarijn/>
- Dagelijkse kost – gehakt met broccoli: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/rundvlees/dagelijkse-kost-gehakt-met-broccoli/>
- Paleo pasta met champignonroomsaus: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/rundvlees/paleo-pasta-met-champignonroomsaus/>
- Kippen noodlesoep: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/kippen-noodlesoep/>

- Kruidige eendenborst met bakbanaan en koriander-muntsaus: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/gevogelte/kruidige-eendenborst/>
- Kabeljauw in citroensaus: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/auto-immuun/kabeljauw-in-citroensaus/>
- Raapsteel met shii-takes en spek: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/raapsteel-met-shii-takes-en-spek/>
- OERhollands – snert: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/oerhollands-snert/>
- Nasi goreng zonder rijst: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/nasi-goreng-zonder-rijst/>
- Maaltijdsalade met op vel gebakken zalm: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/maaltijdsalade-met-op-vel-gebakken-zalm/>
- Gemengde puree met spinazie en garnaltjes: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/gemengde-puree-met-spinazie-en-garnaaltjes/>
- Feestelijke zeevruchtenschotel: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/feestelijke-zeevruchtenschotel/>
- BBQ ribbetjes met crunchy koolsla: <https://catharinadelmarcel.com/recepten/bbq-ribbetjes/>
- AIP gevulde kippenborstfilet: <https://healingautoimmune.com/aip-stuffed-chicken-breast-recipe/>
- Gegrilde sardines met ui en knoflook: <https://thegoodfoodgirl.com/gegrilde-sardines-met-ui-en-knoflook/>
- Gemarineerde inktvis: <https://thegoodfoodgirl.com/gemarineerde-inktviz-2/>
- Sliptong met gestoofde prei en zoete aardappelfrites: <https://thegoodfoodgirl.com/sliptong-met-gestoofde-prei-en-zoete-aardappel-frites/>
- Eendenborst met gekarameliseerde witlof en sinaasappeljus: <https://thegoodfoodgirl.com/eendenborst-met-gekarameliseerde-witlof-en-sinaasappeljus/>
- Bavette met oerwortelen, schorseneren en balsamicostroop: <https://thegoodfoodgirl.com/bavette-met-oerwortelen-schorseneren-en-balsamicostroop/>
- Groentepuree met gehaktballen: <https://thegoodfoodgirl.com/groentepuree-met-gehaktballen/>
- Kip Teriyaki AIP: <https://thegoodfoodgirl.com/kip-teriyaki-aip/>
- AIP ramen courgettinoedels: <https://thegoodfoodgirl.com/aip-ramen-courgettinoedels/>

Snacks/desserts

- ‘Chocolade’ pudding van carobe (AIP, Paleo, glutenvrij, lactosevrij): <https://bijzonderautoimmuun.nl/chocolade-pudding-van-carob-aip-paleo-glutenvrij-lactosevrij/>
- AIP ijs met kersen: <https://www.oerlekkereten.be/recipe/aip-ijs-met-kersen/>
- Boerenkoolchips: <https://www.eetpaleo.nl/recepten/groente/boerenkoolchips/>

AIP recepten websites

Verder kun je zelf een kijkje nemen op onderstaande websites.

- AIP recepten (Nederlands):
 - <https://www.eetpaleo.nl/recepten/>
 - <https://bijzonderautoimmuun.nl/category/recepten/>
 - <https://catharinadelmarcel.com/category/recepten/>
- AIP recepten (Engels)
 - <https://autoimmunewellness.com/recipes/>

