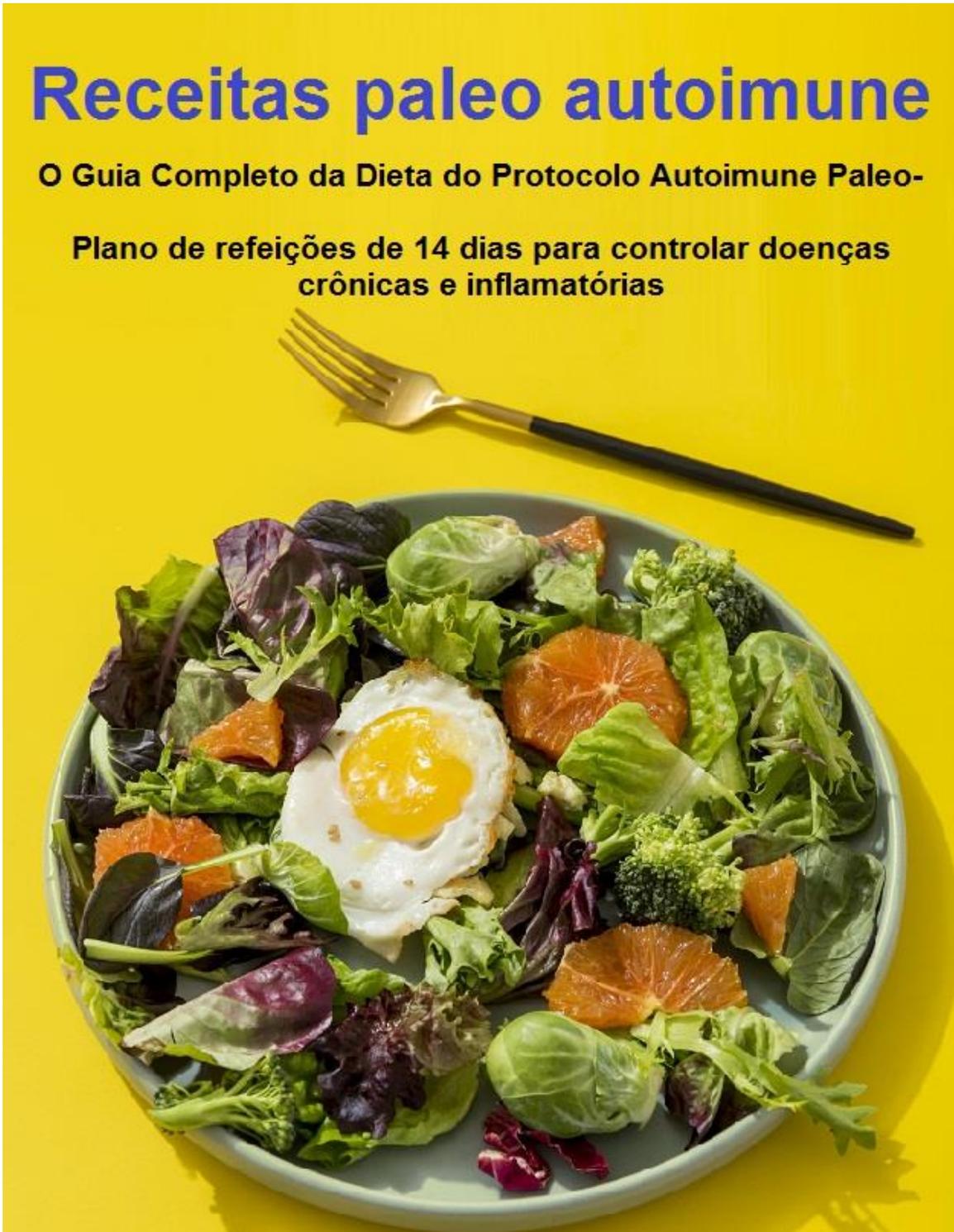


Receitas paleo autoimune

Receitas paleo autoimune

O Guia Completo da Dieta do Protocolo Autoimune Paleo-

Plano de refeições de 14 dias para controlar doenças
crônicas e inflamatórias



Receitas paleo autoimune

O Guia Completo da Dieta do Protocolo Autoimune Paleo- Plano de refeições de 14 dias para controlar doenças crônicas e inflamatórias

POR: Jideon Marques

Copyright © 2023 por Jideon Marques. Todos os direitos reservados.

Licença e Copyright

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Índice

Capítulo 1

Introdução à Dieta Paleo AIP

O que são Doenças Autoimunes?

O protocolo autoimune (AIP) e como funciona

O que é a Dieta do Protocolo Autoimune (AIP)?

O que posso ou não posso tomar na dieta AIP?

Erros comuns a evitar na dieta AIP

Dieta AIP versus Paleo Piet

Capítulo 2

60 receitas surpreendentes de dieta AIP

Receitas de Café da Manhã AIP

Frigideira de Porco com Maçã

Fritas com Bacon Cebolinha Crumble

Frigideira de inspiração marroquina

Papa de aveia com limão e bagas

linguiça de peru

Risoto com Verdes

Rissóis de Maple Sage

Abóbora Marrom

Salsichas Italianas Temperadas 50/50

Envoltório de banana-da-terra

Pão de banana

bolo de biscoito

Receitas de Almoço AIP

Salada de verão de lula

Salada de Camarão com Molho Ranch de Coentro e Limão

Salada de Cenoura, Pepino e Abacate