

SAŁATY, SAŁATKI I SOSY

PAWEŁ JACKOWSKI



EDYCJA 2017

MATERIAŁY BONUSOWE

1. Sosy
2. Dlaczego oliwa jest taka ważna?
3. Protokół Autoimmunologiczny i sosy
4. Rodzaje sosów
5. Vinaigrette
6. Majonezy
7. Produkcja
8. Wykorzystanie majonezu
9. Sałaty, sałatki, surówki - czym się różnią
- 10 Sałaty
11. Sałatka
12. Surówka

Sosy

1. Sos AIP sos podstawowy
2. Sos AIP z awokado
3. Sos vinaigrette (paleo, 10 zasad Ajwen)
4. Sos vinaigrette kolendrowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
5. Sos vinaigrette z granatem (paleo, 10 zasad Ajwen)
6. vinaigrette miodowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
7. Sos „cezar” (paleo, 10 zasad Ajwen)
8. Sos vinaigrette balsamiczny (paleo, 10 zasad Ajwen)

Sałatki, sałaty

1. Carpaccio z buraczków z twarogiem z migdałów (paleo, 10 zasad Ajwen)
2. Sałata "cesar" z grillowanym kurczakiem z sosem anchois (paleo, 10 zasad Ajwen)
3. Sałatka brokułowa z awokado i jajkami w koszulkach (paleo, 10 zasad Ajwen)

4. Sałata z owocami morza (paleo, 10 zasad Ajwen)
5. Sałata z pieczoną kaczką, melonem, awokado (paleo, 10 zasad Ajwen)
6. Sałata z wędzonym łososiem, granatem i awokado (paleo, 10 zasad Ajwen)
7. Sałata z orzechami włoskimi i awokado (paleo, 10 zasad Ajwen)
8. Sałata z boczniakami (paleo, 10 zasad Ajwen)
9. Mix sałat z makrelą i awokado (paleo, 10 zasad Ajwen)
10. Sałatka z kaszy jaglanej (10 zasad Ajwen)
11. Sałatka z roszponki, brukselki i jajek w koszulkach (paleo, 10 zasad Ajwen)
12. Sałatka z wędzoną makrelą i jajkiem w koszulce (paleo, 10 zasad Ajwen)
13. Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i awokado (paleo, 10 zasad Ajwen)
14. Mix sałat z sosem kolendrowym z suszonym schabem (paleo, 10 zasad Ajwen)
15. Miętowa sałata z ryżem z kalafiora (paleo, 10 zasad Ajwen)
16. Sałatka ziemniaczana ze szpinakiem i boczkiem (paleo, 10 zasad Ajwen)
17. Sałata z serem pleśniowym, nerkowcami, śliwkami (10 zasad Ajwen)
18. Grillowany camembert na mixie sałat z gruszkami i nerkowcami (10 zasad Ajwen)
19. Sałata z pieczonej dyni z wędzonką i owocami (paleo, 10 zasad Ajwen)
20. Sałata z kozim serem, pomarańczami i vinaigrette balsamicznym (10 zasad Ajwen)