



LIVSMEDEL ATT UTESLUTA

Autoimmuna protokollet (AIP, Autoimmun paleo)

Vissa av dessa livsmedel kan du prova att återintroducera när du känner att dina symptom har minskat.
läs mer på paleoteket.se

SPANNMÅL och spannmålsliknande växter

amaranth	bovete
bulgur	havre
korn	majs
quinoa	ris
råg	teff
vete	

MEJERIPRODUKTER

bredbar ost	fårost
färskost	getost
ghee	grädd
keso	kondenserad mjölk
kvarg	mjölk
ost	smör
vassleprotein	yoghurt

BALJVÄXTER

black-eye-bönor	gula ärtor
jordnötter	kidneybönor
kikärtor	limabönor
linser	mungbönor
sojabönor	svarta bönor

POTATISVÄXTER

aubergine	cayennepeppar
chilipeppar	gojibär
jalapenos	paprika
paprikapulver	physsalis
potatis	tobak
tomat	

NÖTTER OCH FRÖN

brazilnöt	cashewnöt
chiafrö	hampfrö
hasselnöt	kaffe
kastanj	linfrö
macadamianöt	mandel
paranöt	pekannöt
pinjenöt	pistachnöt
pumpfrö	sesamfrö
solrosfrö	valnöt

ÄGG

samtliga fågelägg

VISSA KRYDDOR

Undvik chili, paprikapulver, fröbaserade kryddor och bärkryddor.

Frökryddor: tex

allkrydda	anis
blandkryddor	fänkål
kardemumma	korriander-frö
kummin	peppar
senap	vallmo

ALKOHOL

uteslut all alkohol

KAFFE

Uteslut kaffe (byt exempelvis ut mot svart eller grönt té).

E-nummer

Uteslut alla tillsatser i mat, ät endast rena råvaror. Speciellt pekar vi ut konserveringsmedel som E220-228, förtjockningsmedel (tex guarkärnmjöl och xantangummi som kan finnas i kokosmjölk) och sötningsmedel.

PROCESSAT KÖTT

Undvik allt processat kött eller ät då och då processat kött som endast innehåller kött och salt. Se upp med kryddor som paprika och chili.

FRUKTOS

Begränsa fruktos till max 20 gram/dag (frukt och naturlig sötning som honung). Icke naturligt sötningsmedel utesluts.

Övrigt: Om du behöver felsöka kan du prova att utesluta frukt, stärkelserika rotfrukter, FODMAPs el Hög-histamin-livsmedel.