

INKÖPSLISTA

Autoimmuna protokollet (AIP, Autoimmun paleo) - lista med exempel på livsmedel

Av: Karl Hultén. Läs mer på paleoteket.se

KÖTT, FISK, SKALDJUR	GRÖNSAKER	ROTFRUKTER (mm)
anka fläsk hjort kalkon kyckling nöt rådjur skaldjur älg	blomkål brysselkål grönkål gurka kinakål kålrabbi mangold oliver purjolök rädisa rödbeta rödlök selleri spenat svamp vitkål zucchini	broccoli fänkål gul lök isbergssallad kronärtskocka gul lök okra pumpa romansallad ruccola rödkål savoykål sparris squash vattenkrasse vitlök
INÄLVSMAT	FRUKT OCH BÄR*	ROTFRUKTER (mm)
benbuljong lever	ananas aprikos banan blodapelsin citron fikon grapefrukt hjortron honungsmelon krusbär lime mandarin melon papaya plommon rabarber vattenmelon vindruvor	butternutpumpa kokbanan (plantain) majrovor palsternacka rovor spagettipumpa sötpotatis kassava kålrot morot rotcelleri rättika rödbetor tapioka
KRYDDOR (blad, örter)	FRUKT OCH BÄR*	I SKAFFERIET
basilika dill gräslök gurkmeja ingefära kanel korinter körvel lavendel mejram persilja rosmarin salt timjan wasabi	apelsin avocado björnbär blåbär dadlar granatäpple hallon jordgubbar kiwi körsbär lingon mango nektarin passionsfrukt päron smultron vinbär äpple	ansjovis (som krydda) coconut aminos (krydda) fisksås äppelcidervinäger
INÄLVSMAT	FRUKT OCH BÄR*	TILL BAKNING
benbuljong lever	ananas aprikos banan blodapelsin citron fikon grapefrukt hjortron honungsmelon krusbär lime mandarin melon papaya plommon rabarber vattenmelon vindruvor	arrowrootmjöl/stärkelse cassavamjöl gelatin honung (till sötning, med måtta*) kokosmjöl* och riven kokos* jordmandelmjöl (tigernöt) äppelcidervinäger
KRYDDOR (blad, örter)	FRUKT OCH BÄR*	SYRADE LIVSMEDEL***
basilika dill gräslök gurkmeja ingefära kanel korinter körvel lavendel mejram persilja rosmarin salt timjan wasabi	apelsin avocado björnbär blåbär dadlar granatäpple hallon jordgubbar kiwi körsbär lingon mango nektarin passionsfrukt päron smultron vinbär äpple	kokos-yoghurt surkål vattenkefir kombucha syrade grönsaker
INÄLVSMAT	FRUKT OCH BÄR*	FETTER
benbuljong lever	ananas aprikos banan blodapelsin citron fikon grapefrukt hjortron honungsmelon krusbär lime mandarin melon papaya plommon rabarber vattenmelon vindruvor	ankfett ister olivolja avocadoolja kokosolja talg
KRYDDOR (blad, örter)	FRUKT OCH BÄR*	DRYCKER
basilika dill gräslök gurkmeja ingefära kanel korinter körvel lavendel mejram persilja rosmarin salt timjan wasabi	apelsin avocado björnbär blåbär dadlar granatäpple hallon jordgubbar kiwi körsbär lingon mango nektarin passionsfrukt päron smultron vinbär äpple	Té (Rött, svart grönt) Ingefärsté Benbuljong Kombucha*

*Vår rekommendation i början av AIP: max 20 gram fruktos per dag, begränsa torkade frukter, honung. **Begränsa kokosprodukter.

***Introducera syrade livsmedel och benbuljong successivt.