



|                          |   |   |   |  |  |
|--------------------------|---|---|---|--|--|
| Morot                    | 0 |   |   |  |  |
| Oliver                   | 2 |   |   |  |  |
| Palsternacka             | 0 |   |   |  |  |
| Pepparrot                | 1 |   | L |  |  |
| Pumpa, olika sorter      | 0 |   |   |  |  |
| Purjolök                 | 1 |   |   |  |  |
| Rotselleri               |   |   |   |  | Står ej med på SIGHI men nämns på andra ställen som låghistamin. |
| Rova                     | 1 |   |   |  |  |
| Rädisa, vit och röd      | 0 |   |   |  |  |
| Rödbeta                  | 0 |   |   |  |  |
| Rödkål                   | 0 |   |   |  |  |
| Sallat: Huvud och blad   | 0 |   |   |  |  |
| Savoykål                 | 1 |   |   |  |  |
| Sellerikål/Pak choi      | 0 |   |   |  |  |
| Silverlök                | 0 |   |   |  |  |
| Sparris                  | 0 |   |   |  |  |
| Spenat                   | 2 |   |   |  |  |
| Squash, olika sorter     | 0 |   |   |  |  |
| Stjälkselleri            | 0 |   |   |  |  |
| Surkål                   | 3 | H |   |  |  |
| Sötpotatis               | 0 |   |   |  |  |
| Tapioka                  |   |   |   |  | Står ej med på SIGHI men nämns på andra ställen som låghistamin. |
| Vintersallat/Machesallat | 0 |   |   |  |  |
| Vitkål                   | 0 |   |   |  |  |
| Vitlök                   | 1 |   |   |  |  |
| Zucchini                 | 0 |   |   |  |  |

#### Frukt och bär

|                          |   |   |   |  |  |
|--------------------------|---|---|---|--|--|
| Acerola                  | 0 |   |   |  |  |
| Ananas                   | 2 | A | L |  |  |
| Apelsin                  | 3 |   | L |  |  |
| Aprikos                  | 0 |   |   |  |  |
| Avocado                  | 2 | H | L |  |  |
| Banan                    | 2 | A |   |  |  |
| Björnbär                 | 0 |   |   |  |  |
| Blåbär                   | 0 |   |   |  |  |
| Carambola/stjärnfrukt    | 0 |   |   |  |  |
| Citron                   | 2 | A | L |  |  |
| Citrusfrukter            | 2 | A | L |  |  |
| Dadlar (torkade)         | 0 |   |   |  |  |
| Dragon fruit/Pitahaya    | 0 |   |   |  |  |
| Fikon (färsk och torkad) | 1 |   |   |  |  |
| Granatäpple              | 0 |   |   |  |  |
| Grapefrukt               | 2 | A | L |  |  |
| Guava                    | 2 |   |   |  |  |
| Hallon                   | 2 |   |   |  |  |
| Havtorn                  | 0 |   |   |  |  |
| Jordgubbe                | 2 | A | L |  |  |
| Jostabär                 | 0 |   |   |  |  |
| Kaki/Persimmon           | 0 |   |   |  |  |
| Katrinplommon            | 1 |   | L |  |  |
| Kiwi                     | 2 |   | L |  |  |
| Kokos                    | 0 |   |   |  | Riven, chips, mjöl och mjölk.                                    |
| Krusbär                  | 0 |   |   |  |  |
| Kvitten                  | 0 |   |   |  |  |
| Körsbär                  | 0 |   |   |  |  |
| Lime                     | 3 | A | L |  |  |
| Lingon                   | 0 |   |   |  |  |
| Litchi                   | 0 |   |   |  |  |
| Mandarin                 | 2 |   |   |  |  |
| Mango                    | 1 |   |   |  |  |
| Melon (ej vattenmelon)   | 0 |   |   |  |  |
| Mullbär                  |   |   |   |  | Står ej med på SIGHI men nämns på andra ställen som låghistamin. |
| Nektarin                 | 0 |   |   |  |  |
| Nypon                    | 1 |   |   |  |  |
| Papaya                   | 2 | A | L |  |  |
| Persika                  | 0 |   |   |  |  |
| Plommon                  | 1 |   | L |  |  |
| Päron                    | 1 | A |   |  |  |
| Rabarber                 | 1 |   |   |  |  |
| Russin                   | 0 |   |   |  |  |
| Röda vinbär              | 0 |   |   |  |  |
| Sharonfrukt              | 0 |   |   |  |  |
| Stenos                   | 1 |   | L |  |  |
| Svarta vinbär            | 0 |   |   |  |  |
| Tranbär                  | 0 |   |   |  |  |
| Vattenmelon              | 1 |   |   |  |  |

|           |   |  |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
| Vindruvor | 0 |  |  |  |  |
| Äpple     | 0 |  |  |  |  |

|                        |                     |   |   |   |  |
|------------------------|---------------------|---|---|---|--|
| <b>Svamp och alger</b> | Alger               | 3 |   | L |  |
|                        | Jästsvamp           | 1 |   |   | Tåls bra om jästen är producerad i perfekta hygieniska förhållanden. |
|                        | Kelp                | 3 |   | L |  |
|                        | Murkla              | 2 |   |   |  |
|                        | Stensop             | 2 |   |   |  |
|                        | Trädgårdschampinjon | 1 | A |   |  |

|                   |          |   |  |  |  |
|-------------------|----------|---|--|--|--|
| <b>Örtkryddor</b> | Basilika | 0 |  |  |  |
|                   | Dill     | 1 |  |  |  |
|                   | Gräslök  | 1 |  |  |  |
|                   | Klöver   | 2 |  |  |  |
|                   | Kyndel   | 0 |  |  |  |
|                   | Mynta    | 0 |  |  |  |
|                   | Oregano  | 0 |  |  |  |
|                   | Persilja | 0 |  |  |  |
|                   | Ramslök  | 1 |  |  |  |
|                   | Rosmarin | 0 |  |  |  |
|                   | Saliva   | 0 |  |  |  |

|                                 |                              |   |   |   |  |
|---------------------------------|------------------------------|---|---|---|--|
| <b>Kryddor och smaksättning</b> | Balsaminäger                 | 3 | H |   |  |
|                                 | Gurkmeja                     | 0 |   |   |  |
|                                 | Ingefära                     | 1 |   |   | Mindre mängder tåls ofta bra.                  |
|                                 | Kanel                        | 0 |   |   |  |
|                                 | Koriander                    | 0 |   |   |  |
|                                 | Kryddnejlika                 | 0 |   |   |  |
|                                 | Kummin/brödkummin            | 0 |   |   |  |
|                                 | Lagerblad                    | 0 |   |   | Små mängder tåls oftast bra                    |
|                                 | Muskotblomma                 | 0 |   |   |  |
|                                 | Rödvinvinäger                | 3 | H |   |  |
|                                 | Spiskummin                   | 2 |   | L   |  |
|                                 | Svartkummin (Nigella sativa) | 0 |   |   | Antiallergi. Som blomma eller frö. Frö ej AIP. |
|                                 | Timjan                       | 0 |   |   |  |
|                                 | Vaniljextrakt                | 1 |   |   |  |
|                                 | Vaniljpulver, vaniljstång    | 1 |   |   |  |
|                                 | Vitvinvinäger                | 3 | H |   |  |
|                                 | Äppelcidervinäger            | 1 | H |   |  |
| Ättika                          | 0                            |   |   | Låghistamin men inte helt fri från histamin. Använd minimalt. |  |

|                |           |   |  |  |  |
|----------------|-----------|---|--|--|--|
| <b>Sötning</b> | Honung    | 0 |  |  |  |
|                | Lönnsirap | 0 |  |  |  |

|                       |           |   |  |  |  |
|-----------------------|-----------|---|--|--|--|
| <b>Fett och oljor</b> | Kokosolja | 0 |  |  |  |
|                       | Olivolja  | 0 |  |  |  |

|           |               |   |   |  |  |
|-----------|---------------|---|---|--|--|
| <b>Te</b> | Brännässel-te | 1 | H |  |  |
|           | Grönt te      | 1 |   |  |  |
|           | Kamomillte    | 0 |   |  |  |
|           | Pepparmint-te | 0 |   |  |  |
|           | Rooibos-te    | 0 |   |  |  |
|           | Salvia-te     | 0 |   |  |  |
|           | Svart te      | 2 | H |  |  |
|           | Yerba mate-te | 1 |   |  |  |

|                |            |   |  |  |  |
|----------------|------------|---|--|--|--|
| <b>Diverse</b> | Bikarbonat | 0 |  |  |  |
|----------------|------------|---|--|--|--|

### Tillägg för SIGHI a la Paleo

|            |         |   |  |   |   |
|------------|---------|---|--|---|---|
| <b>Ägg</b> | Äggula  | 0 |  |   |   |
|            | Äggvita | 2 |  | L | Mastcellsaktiverande, speciellt rå men även tillagad. |

|   |                 |   |   |   |   |
|---|-----------------|---|---|---|---|
| <b>Nötter</b><br>Alla nötter bör<br>blötläggas innan<br>förtäring.<br>Bör ätas med mätta. | Cashewnötter    | 1 |   |   | 1-2 nötter per dag är bra källa för selenium    |
|   | Hasselnötter    | 1 | A | L |   |
|   | Macademianötter | 0 |   | L |   |
|   | Mandel          | 1 |   |   | Även mandelmjöl och mandelmjöl utan tillsatser. |
|   | Paranöt         | 0 |   |   |   |

|               |   |   |   |  |  |
|---------------|---|---|---|--|--|
| Pinjenötter   | 1 |   |   |  |  |
| Pistagenötter | 0 |   |   |  |  |
| Valnötter     | 3 | A | L |  |  |

|  |              |   |  |  |  |                  |
|--|--------------|---|--|--|--|------------------|
| <b>Frön</b><br>Bör blötäggas<br>innan förtäring. | Chiafrön     | 0 |  |  |  | Även mjöl.       |
|  | Linfrön      | 0 |  |  |  | Även linfröolja. |
|  | Pumpakärnor  | 0 |  |  |  |                  |
|  | Sesamfrön    | 1 |  |  |  | Även sesamolja.  |
|  | Solroskärnor | 2 |  |  |  |                  |

|                                 |                |   |  |   |  |                           |
|---------------------------------|----------------|---|--|---|--|---------------------------|
| <b>Kryddor och smaksättning</b> | Fänkålsfrön    | 0 |  |   |  |                           |
|                                 | Kardemumma     | 0 |  |   |  |                           |
|                                 | Paprika, stark | 2 |  |   |  |                           |
|                                 | Paprika, söt   | 0 |  |   |  |                           |
|                                 | Senapsfrön     | 2 |  | L |  |                           |
|                                 | Svartpeppar    | 2 |  |   |  | Mindre mängder kan tålas. |
|                                 | Vitpeppar      | 2 |  |   |  | Mindre mängder kan tålas. |

|                  |                |   |   |   |   |                   |
|------------------|----------------|---|---|---|---|-------------------|
| <b>Grönsaker</b> | Aubergine      | 2 | H | ? | ? | ?                 |
|                  | Chili          | 2 |   |   |   |                   |
|                  | Paprika, stark | 2 |   |   |   |                   |
|                  | Paprika, söt   | 0 |   |   |   |                   |
|                  | Potatis        | 0 |   |   |   | I mindre mängder. |
|                  | Tomat          | 2 | H | L |   |                   |

|                        |         |   |  |  |  |  |
|------------------------|---------|---|--|--|--|--|
| <b>Frukt &amp; bär</b> | Gojibär | 0 |  |  |  |  |
|------------------------|---------|---|--|--|--|--|