



# LIVSMEDEL ATT UTESLUTA

## AUTOIMMUN KOST (AIP)

### SPANNMÅL

Havre  
Korn  
Majs  
Ris  
Råg  
Vete

### PSEUDOSPANNMÅL

Amarant  
Bovete  
Quinoa  
Teff

### MEJERIPRODUKTER

Ghee  
Grädde  
Keso  
Kondenserad mjölk  
Kvarg  
Mjök  
Ost (ko, get, får)  
Smör  
Vassleprotein  
Yoghurt

### BALJVÄXTER

Black-eye-bönor  
Gula ärter  
Jordnötter  
Kidneybönor  
Kikärter  
Limabönor  
Linser  
Mungbönor  
Sojabönor  
Svarta bönor

### POTATISVÄXTER

Ashwagandha  
Aubergine  
Chili  
Gojibär  
Jalapeños  
Paprika  
Physalis  
Potatis

Tomat

### NÖTTER OCH FRÖN

Cashewnöt  
Chiafrö  
Frökryddor (se nedan)  
Hampafnö  
Hasselnö  
Kaffe  
Kakao  
Kastanj  
Linfrö  
Macadamianöt  
Mandel  
Paranöt (brazilnöt)  
Pekannöt  
Pinjenöt  
Pistagenöt  
Pumpafnö  
Sesamfrö  
Solrosfrö  
Valnöt

### ÄGG

Samtliga fågelägg

### KRYDDOR

Anisfrö  
Blandkryddor (se ingr.)  
Cayenne  
Chili  
Dillfrö  
Enbär  
Fänkålsfrö  
Kardemumma  
Peppar (svart, vit, grön)  
Stjärnanis  
Korianderfrö  
Kumminfrö  
Muskotnöt  
Paprikapulver  
Rödpeppar  
Senapsfrö  
Sellerifrö  
Vallmofnö

### ALKOHOL

Samtliga alkoholhaltiga drycker

### VÄXT- OCH FRÖOLJOR

Linfröolja  
Majsolja  
Matolja  
Rapsolja  
Sojaolja  
Solrosolja

### LIVSMEDELS-TILLSATSER

Sulfiter (E 220-224)  
Fosfater (E 338-41, E 343, E 450-52)  
Färgämnen (E 100-180)  
Smakförstärkare (E 620-625)  
Emulgeringsmedel (samtliga, E 400-495)  
Guargummi och guarkärnmjöl (E 412)  
Xantangummi (E 415)  
Lecitin (E 322)  
Hydrolyserat protein från majs, soja, ris eller vete

### ARTIFICIELLA SÖTNINGSMEDEL

Sorbitol (E 420)  
Maltitol (E 421)  
Sackarin (E 954)  
Aspartam (E 951)  
Sucralos (E 955)  
Erytrit (E 968)  
Stevia

### TILLSATT SOCKER

Agave  
Dadelsirap  
Farin  
Fruktos  
Galaktos  
Maltos  
Majssocker  
Inulin  
Sirap  
Rissirap  
Råsocker  
Rörsocker  
Vitt socker