



LIVSMEDEL ATT INKLUDERA

PALEOKOST

ANIMALIER

KÖTT & FÅGEL

Anka
Fläsk
Hare
Häst
Kalkon
Kanin
Kyckling
Lamm
Nöt
Struts
Viltkött (älg, ren mm)

INÄLVSMAT

Hjärta
Lever
Njure

SKALDJUR

Blåmussla
Bläckfisk
Hummer
Krabba
Kräfta
Ostron
Pilgrismussla
Räka

FISK**

Ansjovis
Fiskrom (se innehåll)
Flundra
Gös
Hoki
Kaviar (se innehåll)
Kolja
Kummel
Lax
Ljörom
Makrill
Regnbågslox

Röding
Rödspätta
Sej
Sik
Sill
Stenbitsrom
Strömming
Tonfisk
Torsk
Öring

ÄGG (ej AIP*)
Samtliga fågelägg

VEGETABILIER

FRUKT OCH BÄR

Ananas
Apelsin
Aprikos
Aronia
Banan
Björnbär
Blåbär
Citron
Dadel
Fikon
Granatäpple
Grapefrukt
Hallon
Havtorn
Hjortron
Honungsmelon
Jordgubbar
Kiwi
Krusbär
Lime
Lingon
Mango
Mullbär
Nektarin
Nypon
Papaya
Passionsfrukt
Persika/nectarin
Plommon
Päron
Rabarber
Röda vinbär
Sharon, kaki
Mandarin, satsumas
Svarta vinbär
Körsbär

Tranbär
Vattenmelon
Vindruvor
Äpple

ROTFRUKTER

Jams
Jordärtskocka
Kassava
Morot
Palsternacka
Pepparrot
Persiljerot
Rotselleri
Rädisa
Rättika
Rova (majrova)
Rödbeta
Svartrot
Sötpotatis

GRÖNSAKER, LÖK

Groddar, alfalfa
Groddar, från
AIP-livsmedel
Gräslök
Gurka
Isbergssallat
Kronärtskocka
Lök, gul och röd
Mangold
Nori-tång
Nässla
Romansallat
Purjolök
Ruccola (senapskål)
Rödlök

Schalottenlök
Selleri (stjälk)
Sparris
Spenat
Vattenkrasse
Vitlök

GRÖNSAKSLIK- NANDE FRUKTER

Avokado
Butternutpumpa
Kokbanan/matbanan
Oliver
Pumpa
Squash, zucchini

KÅLSORTER

Blomkål
Broccoli
Brysselkål
Fänkål
Grönkål
Kinakål (salladskål)
Kålrabbi
Pak-choi
Romansallat
Rödkål
Savojkål
Vitkål
Kålrabbi

SVAMP

Champinjon
Karljohan
Kantarell
Shiitake

ALGER OCH SJÖ- GRÄS

Blåstång
Havssallat
Kombu-tång
Kelp
Nori
Sjögräs
Wakame-tång

POTATISVÄXTER

(ingår ej i AIP)
Ashwagandha
Aubergine
Chili
Gojibär
Jalapeños
Paprika
Physalis
Potatis
Tomat

VISSA BALJVÄXTER

Baljväxter med ätbara skidor (ingår ej i AIP)

Gröna ärtor
Sockerärtor
Haricot verts

ÖVRIGA LIVSMEDEL

NÖTTER OCH FRÖN

Cashewnöt, hasselnöt Macadamianöt, Paranöt (brazilnöt) Pekannöt, pinjenöt Pistagenöt, Valnöt

Chiafrö, frökryddor, hampافرö, linfrö, pumpافرö, sesamfrö, solrosfrö

Kakao, kastanj, mandel

KRYDDOR

Basilika, citrongräs, citronmeliss, dill, dragon, gräslök, gurkmeja, havssalt, ingefära, kamomill, kapris, kanel, korianderblad, kryddnejlika, körvel, lagerblad, lavendel, libbsticka, mejram, mynta, pepparrot, persilja, rosmarin, saffran, salt, salvia, timjan, vaniljstäng, vaniljextrakt, vitlök, wasabi (se ingr.), örtsalt (se ingr.)

Var är paleokost?

Paleokost, eller paleo, inkluderar ren och naturlig mat som kött, fisk, fågel, ägg, grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, nötter och frön.

Paleo utesluter processad mat med tillsatser, raffinerade vegetabiliska fetter och socker, samt spannmål, torkade baljväxter och de flesta mejeriprodukter.

Vad är AIP?

Vi noterar i matlistan vilka livsmedel som ingår i paleo, men som utesluts ur "AIP". AIP står för autoimmunt protokoll och kallas också autoimmun kost. Det är ett kostupplägg och en metod som bygger på paleo, men som vidareutvecklats för att passa personer med autoimmun sjukdom och inflammatoriska hälsoproblem.

Intresserad av att veta mer om paleokost och AIP (autoimmun kost)?

Läs Autoimmun handbok av Karl Hultén och Anna-Maria Norman (2019) och besök paleoteket.se för podcast, blogg, onlineutbildningar och rådgivning.

KRYDDOR

Frö- och bärkryddor och potatisväxter (igår i paleo, men ej i AIP)

Anisfrö
Blandkryddor (se ingr.)

Cayenne
Chili
Dillfrö
Enbär
Fänkålsfrö
Kardemumma
Peppar (svart, vit, grön)
Stjärnanis
Korianderfrö
Kumminfrö
Muskotnöt
Paprikapulver
Rödpeppar
Senapsfrö
Sellerifrö
Vallmofrö

FETTER

Ankfett
Avokadoolja
Ghee (ej AIP)
Ister
Kokosolja
Olivolja
Smör (ingår i vissa tolkningar av paleo, men ej i AIP)
Talg

BAKNING

Arrowrootmjöl
Bikarbonat
Carob
Gelatin
Honung
Jordmandelmjöl (tigernöt)
Kassavamjöl
Kokbanan
Kokosmjöl
Kokossocker
Kollagenpulver
Mandelmjöl (ej AIP)
Nötmjöler (ej AIP)
Potatismjöl
Riven kokos
Tapiokamjöl

I SKAFFERIET

Ansjovis (som krydda)
Coconut aminos (krydda)
Fisksås
Kokosmjölk
Kokosgrädde
Äppelcidervinäger

DRYCKER

Benbuljong
Ingefärste
Kaffe (ej AIP)
Rooiboste
Te (svart, rött, grönt)
Vatten (naturligt smaksatt)

Notera: alkoholhaltiga drycker kan ingå i paleo, men begränsa. (ingår ej i AIP)

SYRADE LIVSMEDEL

Introducera långsamt
Kokosyoghurt
Kombucha
Surkål
Syrade grönsaker

Val av kött:

Bäst: gräsbeteskött, naturbeteskött, viltkött

Bättre: ekologiskt kött

Bra: konventionellt svenskt kött

Val av fisk och skaldjur:

Håll dig uppdaterad kring miljögifter i fisk. Välj i huvudsak mindre fiskarter fiskade i havet (ej Östersjön eller insjöar).

- Bäst: vildfångad och MSC-märkt.
- Bättre: vildfångad.
- Bra: odlad