

Det Autoimmuna protokollet

# Livsmedel att inkludera

## Kött, fisk, fågel, skaldjur

Anka	Lamm
Fisk	Nöt
Fläsk	Ren
Hare	Rådjur
Hjort	Räkor
Häst	Skaldjur
Kalkon	Vildsvin
Kanin	Älg
Kyckling	

Välj helst:

Fisk: Vildfångad och MSC-märkt

Fågel: Frigående, ekologiska samt lokalproducerat

Rött kött: Naturbeteskött, gräsbeteskött, ekologiskt, jagat vilt samt lokalproducerat.

Fläskkött: Jagat vilt, ekologiskt samt lokalproducerat

Inälvsmat: Hjärta, lever, njure

Undvik: Processat kött

## Örter & Kryddor

Basilika	Mejram
Citrongräs	Mynta
Dill	Oregano
Dragon	Persilja
Gräslök	Pepparmynta
Grönt té	Pepparrot
Gurkmeja	Rosmarin
Ingefära	Rostad lök
Kamomill	Rött té
Kanel	Saffran
Korianderblad	Salt
Korinter	Salvia
Kryddnejlika	Svart té
Körvel	Timjan
Lagerblad	Vitlök
Lavendel	Wasabi

## Grönsaker

Blomkål	Romansallad
Broccoli	Rädisa
Brysselkål	Ruccola
Fänkål	Rödbeta
Grönkål	Rödkål
Gul lök	Rödlök
Gurka	Savoykål
Isbergssallad	Selleri
Kinakål	Sparris
Kronärtskocka	Spenat
Kålrabbi	Squash
Mangold	Svamp
Okra	Vattenkrasse
Oliver	Vitkål
Pumpa	Vitlök
Purjolök	Zucchini

## Frukt & Bär\*

Ananas	Körsbär
Apelsin	Lime
Aprikos	Lingon
Avokado	Mandarin
Banan	Mango
Björnbär	Melon
Blodapelsin	Nektarin
Blåbär	Papaya
Cantaloupe	Passionsfrukt
Citron	Persimon
Dadlar	Plommon
Fikon	Päron
Granatäpple	Rabarber
Grapefrukt	Sharonfrukt
Hallon	Smultron
Hjortron	Vattenmelon
Honungsmelon	Vinbär
Jordgubbar	Vindruvor
Kiwi	Äpple
Krusbär	

## Rotfrukter

Butternutpumpa
Cassava
Kokbanan (Plantain)
Kålrot
Majrova
Morot
Palsternacka
Rotselleri
Rättika
Spaghettipumpa
Sötpotatis
Tapioka***

## Stötta tarmfloran

Benbuljong**
Kokosyoghurt***
Kombucha**
Surkål**
Syrade grönsaker**

## Bakning etc.

Arrowrot***
Bakpulver
Bikarbonat
Carob***
Cassavamjöl***
Gelatin
Honung*
Jordmandelprod.***
Kokosprodukter***
Lönnsirap*
Potatismjöl***
Tapiokamjöl***
Äppelcidervinäger

## Fetter

Ankfett
Avokadoolja
Ister
Kokosolja
Olivolja
Talg

\*Frukt 1-2 st/dag. Begränsa torkade frukter, honung

\*\*Introducera syrade livsmedel och benbuljong successivt. Gärna efter 30 dagar.

\*\*\*Vid magbesvär - begränsa. Innehåller mycket kostfiber/stärkelse

Det Autoimmuna protokollet

# Livsmedel att utesluta

## Spannmål

Havre	Ris
Korn	Råg
Majs	Vete

## Pseudospannmål

Amarant	Hirs
Bovete	Matvete
Bulgur	Pofiber
Couscous	Quinoa
Durramjöl	Teff

## Mejeriprodukter

Bredbar ost	Kvarg
Fårost	Mjölk
Färskost	Ost
Getost	Smör
Ghee	Vassleprotein
Grädde	Yoghurt
Keso	
Kondenserad mjölk	

## Potatisväxter

Aubergine	Paprikapulver
Cayennepeppar	Physsalis
Chilipeppar	Potatis
Gojibär	Tobak
Jalapenos	Tomat
Paprika	

## Livsmedelstillsatser

Sulfiter E220-224  
Fosfater E338-41, E343, E450-52  
Färgämnen E100-180  
Smakförstärkare E620-625  
Emulgeringsmedel E400-495  
Guargummi och  
guarkärnmjöl E412  
Xantangummi E415  
Lecitin E322  
Hydrolyserat protein från majs, soja, ris eller vete

## Nötter & Frön

Brazlnöt	Mandel
Cashewnöt	Paranöt
Chiafrö	Pekannöt
Frökryddor	Pinjenöt
Hampaf Rö	Pistagenöt
Hasselnöt	Pumpaf Rö
Kaffe	Sesamfrö
Kakao	Solrosfrö
Kastanj	Valnöt
Linfrö	
Macadamianöt	

## Kryddor

Undvik blandkryddor, läs noga på innehållsförteckningen. Många kryddor har dessutom tillsatser så som citronsyra, maltodextrin och klumpförebyggande medel.

Anisfrö	Stjärnanis
Bipollen	Korianderfrö
Cayenne	Kumminfrö
Chili	Muskotnöt
Dillfrö	Paprikapulver
Enbär	Rödpeppar
Fänkålsfrö	Senapsfrö
Kardemumma	Sellerifrö
Lakritsrot	Vallmofrö
Peppar (alla)	

## Undvik tillsatt socker t.ex.

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

## Baljväxter

Bockhornsklöver  
Black-eye-bönor  
Jordnötter  
Kidneybönor  
Kikärtor  
Limabönor  
Linser  
Mungbönor  
Sojabönor  
Svarta bönor  
Ärtor, alla sorter

## Växt- & Fröolja

Linfröolja  
Majsolja  
Matolja  
Rapsolja  
Sojaolja  
Solrosolja

## Ägg

Samtliga fågelägg

## Kaffe

Uteslut, byt ut mot svart eller grönt te

## Processat kött

Undvik allt processat kött eller ät endast då och då kött som innehåller kött och salt. Var observant på innehållsförteckningen.

VIAVENTRI

— kost & livsstil —