

AIP - Autoimunitný protokol

Povolené potraviny

Mäso a ryby

Hydina, králik/zajac, ryby, plody mora, vnútornosti (pečienka a pod.), vývary, hovädzie mäso, bravčové mäso, divina, všetky ďalšie druhy

Zelenina

Brokolica, karfiol, kel, kučeravý kel, ružičkový kel, kapusta, batáty, zeler, mrkva, petržlen, kaleráb, redkvičky, červená repa, topinambur, taro, kvaka (tuřín), yamy, tigernuts, uhorky, cuketa, tekvica, cibuľa všetkých druhov cesnak, pór, fenikel, artičoky, špargľa, kapary, všetka listová zelenina, stopkový zeler, olivy, huby

Ovocie

Všetko (my odporúčame len v malom množstve, a keď tak bobuľové, napr. čučoriedky), avokádo, figy, d'atle, kokos

Bylinky a riasy

Petržlenová vňať, bazalka, oregano, majoránka, rozmarín, tymián, feniklový list, kôpor, koriander, mäta, medovka, levanduľa, harmanček, klinčeky, estragon, kurkuma, muškátový kvet (orech nie), škorica, vanilka, soľ (himalájska), šafrán, šalvia, šípky, wasabi, zázvor, všetky druhy rias

Fermentované potraviny

Domáca fermentovaná zelenina (z povolených druhov), kyslá kapusta, kombucha, kefír vodný či kokosový, kokosový jogurt

Oleje

Avokádový, kokosový, MCT, olivový

Na pitie

Čistá (ideálne filtrovaná) voda, čaje bylinkové (len z listov, zo semien nie), čaje čierne, zelené, ovocné, rooibos, maté, čakanková káva, púpavová káva

Zdravé múky a prísady

Kokosová, arrowroot, tapioca, plaintainová, želatína, agar agar (rastlinná alternatíva želatíny) droždie pekárske a lahôdkové, javorový sirup, med, karob, jedlá sóda, kolagén, kokos Aminos, ocot jablkový a vínný, kokosové mlieko, masť

Zakázané potraviny

Obilniny, pseudoobilniny a lepok

Pšenica, jačmeň, raž, ovos, špalda, ryža, vločky, quinoa, pohánka, amarant a ďalšie druhy, lepok ako taký (nutné pozerať etikety)

Mliečne výrobky a vajcia

Mlieko, vajčička, maslo, syry, smotana, jogurty, proteín zo srvátky, ale aj Ghí maslo

Strukoviny

Fazuľa (všetky druhy), hrach, šošovica, sója a výrobky z nej (ako tofu, sójová omáčka, lecitín), strukovinové klíčky a ďalšie druhy

Orechy a semiačka

Všetky druhy a oleje z orechov a semiačok, vrátane maku, sezamu, chia, kávy, kakaa

Plodová zelenina

Paradajky, papriky, zemiaky, baklažán, chilli, goji vrátane korenia z nich

Rastlinné oleje

Slniečnicový, repkový a všetky ostatné okrem povolených

Prídavné látky a éčka

Farbivá, príchute, emulgátory, glutaman, dusitany a dusičnany a všetky ďalšie

Sladidlá

Cukor a všetky sirupy, či umelé sladidlá (povolený je len med a javorový sirup v malom množstve)

Korenie

Všetko korenie vo forme zrníčok a guličiek ako rasca, čierne korenie, horčica, kardamom, semienka koriandru, feniklu, muškátový oriešok,

Na pitie

Káva, alkohol (všetky druhy), čaje zo semiačok