



LIVSMEDEL ATT UTESLUTA

Stegvis omställning till AUTOIMMUN KOST (AIP)

VECKA 1

VÄXT- OCH FRÖOLJOR

Exempelvis:
Linfröolja, majsolja, matolja, rapsolja, sojaolja, solrosolja

TILLSATT SOCKER

Exempelvis:
Agave, dadel-sirap, farin, fruktos, galaktos, maltos, majssocker, inulin, sirap, rissirap, råsocker, rörsocker, vitt socker

LIVSMEDELS-TILLSATSER

Exempelvis:
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

Exempelvis:
Sorbitol (E 420)
Maltitol (E 421)
Sackarin (E 954)
Aspartam (E 951)
Sucralos (E 955)
Erytritol (E 968)
Stevia

ALKOHOL

Samtliga alkoholhaltiga drycker.

KAFFE

Börja fasa ut kaffe och sluta helt senast v. 3.

VECKA 2

SPANNMÅL

Exempelvis:
Havre
Korn
Majs
Ris
Råg
Vete

PSEUDO-SPANNMÅL

Exempelvis:
Amarant
Bovete
Quinoa
Teff

BALJVÄXTER

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

VECKA 3

MEJERIPRODUKTER

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

VECKA 4

POTATISVÄXTER

Ashwagandha
Aubergine
Chili
Gojibär
Jalapeños
Paprika
Physalis
Potatis
Tomat

NÖTTER OCH FRÖN

Cashewnöt
Chiafrö
Frökryddor
Hampafrö
Hasselnot
Kakao
Kastanj
Linfrö
Macadamianöt
Mandel
Paranöt (brazillnöt)
Pekannöt
Pinjenöt
Pistagenöt
Pumpafrö
Sesamfrö
Solrosfrö
Valnöt

ÄGG

Samtliga fågelägg