

Matlista: AIP med FODMAP-reducering

Följande lista presenterar AIP med FODMAP-reducering. Samtliga livsmedel i listan är kolhydratkällor som ingår i en AIP-kost. De delas här upp i kategorier utifrån hur mycket FODMAPs (fermenterbara kolhydrater) de innehåller: låg, medel och hög. Det betyder att livsmedel som inte finns med på listan sannolikt är uteslutna ur AIP-kosten. Några exempel på det är spannmål, baljväxter, potatisväxter, mejeriprodukter, nötter och frön. Se övriga matlistor i Autoimmun handbok för mer information.

Livsmedel	Låg	Medel	Hög
F R U K T & B Ä R	Ananas	Granatäpple	Aprikos
	Apelsin	Banan (mogen med fläckar)	Björnbär
	Banan gul, grön	Havtorn	Nypon torkade
	Blåbär		Dadlar
	Citron		Fikon
	Grapefrukt		Äpple
	Hallon		Körsbär
	Hallon		Vinbär
	Hjortron		Sharon
	Honungsmelon		Mango
	Jordgubbar		Mullbär
	Kiwi		Nektarin
	Lime		Persika
	Lingon		Plommon
	Mandarin		Päron
	Tranbär		Vattenmelon
	Papaya		
	Passionsfrukt		
	Rabarber		
	Smultron		
	Vindruvor		
G R Ö N S A K E R & R O T F R U K T E R	Groddar på AIP-livsmedel	Avocado	Jordärtskocka
	Gurka	Butternutpumpa	Kronärtskocka
	Ingefära	Fänkål	
	Isbergssallad	Kassavarot	
	Kirskål	Rödbeta	
	Kokbanan/matbanan/plantain	Stjälkselleri	
	Kålrot	Sötpotatis	
	Machesallad		
	Majrova		
	Mangold		
	Morot		
	Nässlor		
	Oliver		
	Plasternacka		
	Papparot		
	Pumpa		
	Romansallad		
	Ruccola		
	Rädisor		
	Rättika		
	Spenat		
	Zucchini		
	Vattenkrasse		

K A L	Pak choi	Broccoli	Blomkål
	Grönkål	Brysselkål	Rödkål
	Kinakål	Fänkål	Vitkål
	Romansallad	Kålrabbi	Savoykål
L Ö K	Gräslök		Gul lök
	Grönt från vårlök och salladslök		Purjolök
			Rödlök
			Schalottenlök
			Vitlök
S V A M P			Champinjon
			Karljohan
			Kantarell
			Shiitake
K R Y D D O R	Alla godkända kryddor från örter	Coconut aminos	
	Ingefära	Vitlök	
	Salt	Vitlökspulver	
	Vinäger		
	Mynta		
	Vasabi		
S Ö T T	Undvik sötsaker helt för bästa resultat	Kokos (osötad, riven)	Agave
		Kokosmjölk och kokosgrädde	Honung
		Kokossocker	Raffinerat socker (ej AIP)
		Dextropur	Sötningsmedel (artificiella)- (ej AIP)
		Lönnsirap	
D R Y C K	Vatten (med eller utan kolsyra)	Te med fruktsmak	
	Benbuljong (hemgjord)		
	Te (osötat vitt, grönt, svart och rooibos)		
	Örtte (se ingredienser)		
F E T T E R	Ankfett		
	Avokadoolja		
	Ister		
	Kokosolja		
	Olivolja		
	Talg		
			
Besök paleoteket.se för mer information.			