

# AUTOIMMUNPROTOKOLL NAHRUNGSMITTEL GUIDE

## GRÜNES BLATTGEMÜSE

- Kohlgemüse: Grünkohl, Meerkohl, Pak Choi, Palmkohl, Romanesco, Rübstieler, Stängelkohl, Wirsing
- Kräuter: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Korianderblätter, Majoran, Minze, Möhrenkraut, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian
- Mangold, Sauerampfer, Spinat
- Salate: Batavia, Breitwegerich, Brunnenkresse, Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo, Löwenzahn, Postelein (Portulak), Radicchio, Romana, Rucicola

## SCHWEFELREICHES GEMÜSE

- Kohlgemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi, Pak Choi, Palmkohl, Romanesco, Rosenkohl, Rotkohl, Rübstieler, Spitzkohl, Stängelkohl, Weißkohl, Wirsing
- Lauchgewächse: Ackerlauch, Bärlauch, Knoblauch, Lauchzwiebel, Porree, Schalotte, Schnittlauch, Zwiebeln
- Radieschen, Rucicola, Spargel

## FARBINTENSIVES GEMÜSE

- Beete, Karotte, Rotkohl, Roter Sauerampfer

## PILZE

- Alle handelsüblichen Pilze
- Heilpilze: Chaga, Chinesischer Raupenpilz, Igel-Stachelbart, Reishi, Schmetterlings-Tramete, Shiitake

## SONSTIGES GEMÜSE

- Artischocken, Bambussprossen, Borretsch, Erdmandel, Fenchel, Kaper, Konjakwurzel, Lotuswurzel, Mairüben, Maniok, Pastinake, Petersilienwurzel, Pfeilwurzel, Radicchio, Rettich, Rhabarber, Sellerie, Spitzkohl, Steckrübe, Süßkartoffel, Taro, Topinambur, Yambohne

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Süßwasserfisch: Forelle, Karpfen, Saibling
- Meerwasserfisch: Alaska-Seelachs (Pollack), Hering, Sardine, Scholle, Sprotte, Wildlachs
- Meeresfrüchte & Schalentiere: Garnelen, Hummer, Kalmare, Krabben, Kraken, Krebse, Langusten, Muscheln, Schnecken, Sepien

## FLEISCH

- Jedes handelsübliche Fleisch von Säugetieren
- Fleisch von Wild, Vögeln, Reptilien und Amphibien gelegentlich

## INNEREIEN

- Sämtliche handelsüblichen Innereien, ganz besonders Herz, Leber und Nieren

## KNOCHENBRÜHE

- Aus Markknochen von Säugetieren, alternativ Geflügelknochen

## FARBINTENSIVE FRÜCHTE

- Beeren: Blaubeere, Brombeere, Cranberry, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Holunderbeere, Johannesbeere, Kürbis, Melone, Papaya, Preiselbeere, Sanddorn, Weinbeere
- Zitrusfrüchte: Blutorange, Grapefruit, Pampelmuse
- Acerolakirsche, Granatapfel, Hagebutte, Sauerkirsche, Süßkirsche

## SONSTIGE FRÜCHTE

- Ananas, Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Cantaloupe, Carambola, Dattel, Drachenfrucht, Feige, Guave, Gurke, Honigmelone, Jackfrucht, Kaki, Kiwi, Kochbanane, Kokosnuss, Kumquat, Limette, Lychee, Mango, Mandarine, Maulbeere, Mispel, Nektarine, Okra, Olive, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaume, Pomelo, Quitte, Stachelbeere, Vogelbeere, Weißdorn, Zitrone, Zucchini

## MEHLE, STÄRKE, SÜßUNGSMITTEL, BINDEMittel

- Mehle: aus Erdmandel, Kochbanane, Kokosnuss, Konjak, Maniok, Pfeilwurz, Süßkartoffel
- Stärke: aus Pfeilwurz, Tapioka
- Süßungsmittel: Ahornsirup, Ahornzucker, Carob, Honig, Kokosblütenzucker, glutenfreie Melasse, Palmzucker, Trockenfrüchte
- Agar, Gelatine

## GEWÜRZE & AROMEN

- Basilikum, Essbare Blüten, Bohnenkraut, Dill, Ingwer, Kapern, Knoblauch, Korianderblätter, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Meerrettich, Minze, Muskatblüte (Macis), Nelken, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Steinsalz (Ursalz), Safran, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zimt und Zitronengras
- Apfelessig, Kokos Aminos, Vanilleextrakt, Weinessig

## FETTE & ÖLE

- Avocadoöl, Fischöl, Kokosöl, Krillöl, Olivenöl, Palmöl, Schmalz, Speckfett und Talg

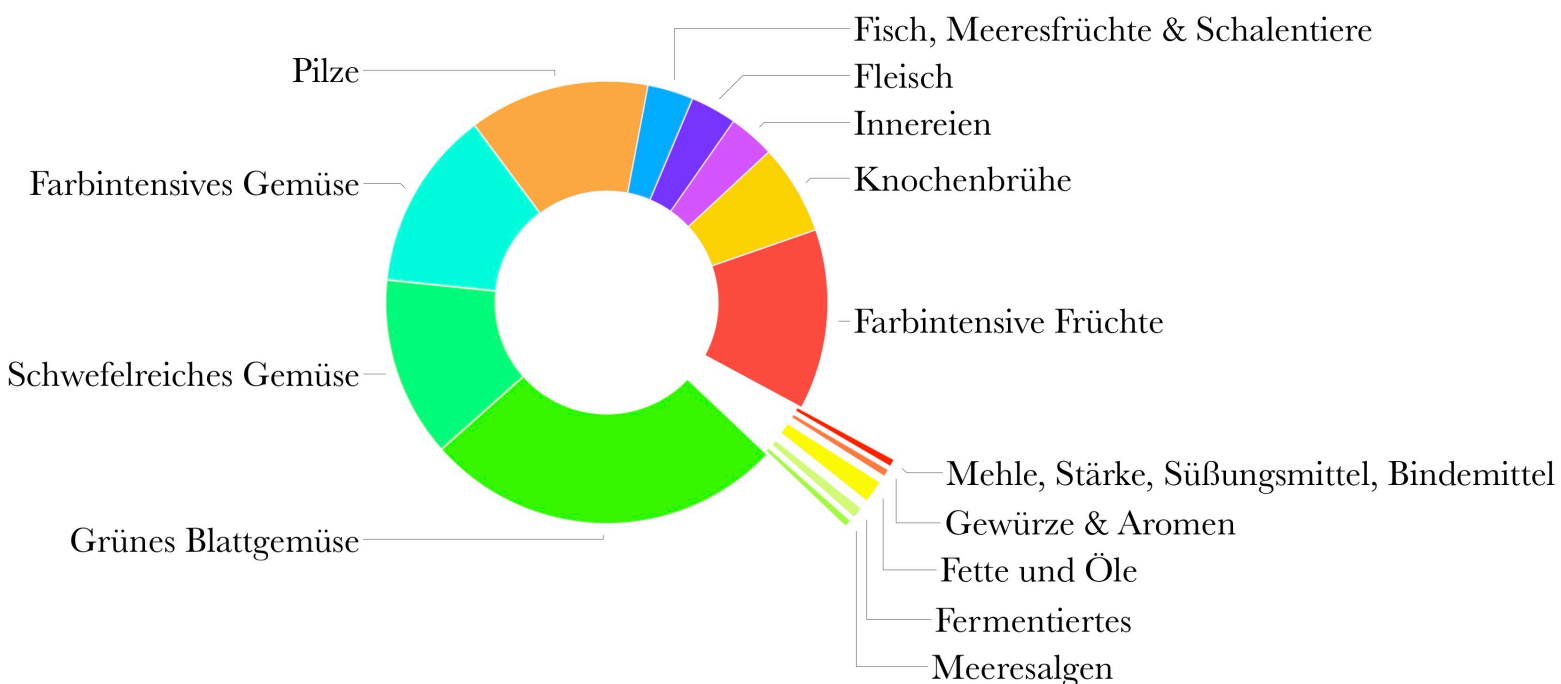
## FERMENTIERTES

- Milchsaures Obst und Gemüse: Beete, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kohl (Kimchi, Sauerkraut), Gemüse-Kwas, Papaya, Zwiebeln
- Kokosnussmilch-Joghurt, Kokosnussmilch-Kefir, Kombucha, Wasserkefir

## MEERESALGEN

- Arame, Dulse, Kombu, Luga, Meeresspaghetti, Meersalat, Nori, Wakame

## AUTOIMMUNPROTOKOLL-RAINBOW-DONUT



Dieses Diagramm zeigt eine idealisierte Volumenverteilung der Nahrungsmittel eines Tages im AIP

# Du weißt jetzt was du essen kannst, aber wie startest du konkret?

Die Theorie zu kennen ist das eine, sie umzusetzen etwas völlig anderes.

Als ich 2017 in die Eliminationsphase des AIP ging, stand ich vor genau dieser Herausforderung. Ich kenne die typischen Stolpersteine und weiß, wie viel leichter es mit der richtigen Struktur geht.

Wenn du dir Unterstützung wünschst, um die Theorie sicher in die Praxis zu übersetzen, gibt es bei Hashimoto & Co. die folgenden Möglichkeiten:

- **Kurzgespräch (30 Min.):** Für gezielte Einzelfragen oder eine erste strategische Orientierung.
- **Begleitpaket (10 x 30 Min.):** Individuelle Einzelbegleitung über einen längeren Zeitraum. Ideal für regelmäßige Check-ins und die Feinjustierung deines Weges.
- **AIP-Mentoring (10 Wochen):** Gemeinsam gehen wir durch das AIP – von der Vorbereitung über die Eliminationsphase bis zum begleiteten Einstieg in die Wiedereinführung. Mit Raum für individuelle Fragen, für gemeinschaftlichen Austausch und für alle Praxisprobleme, die im AIP-Alltag auftauchen können.

Möchtest du herausfinden, welches Format gerade zu dir passt? Alle Details findest du hier: <https://hashimoto-co.de/autoimmunprotokoll-begleitung>

Von Herzen alles Gute für deine Gesundheit

Sabrina von Hashimoto & Co.