

# 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

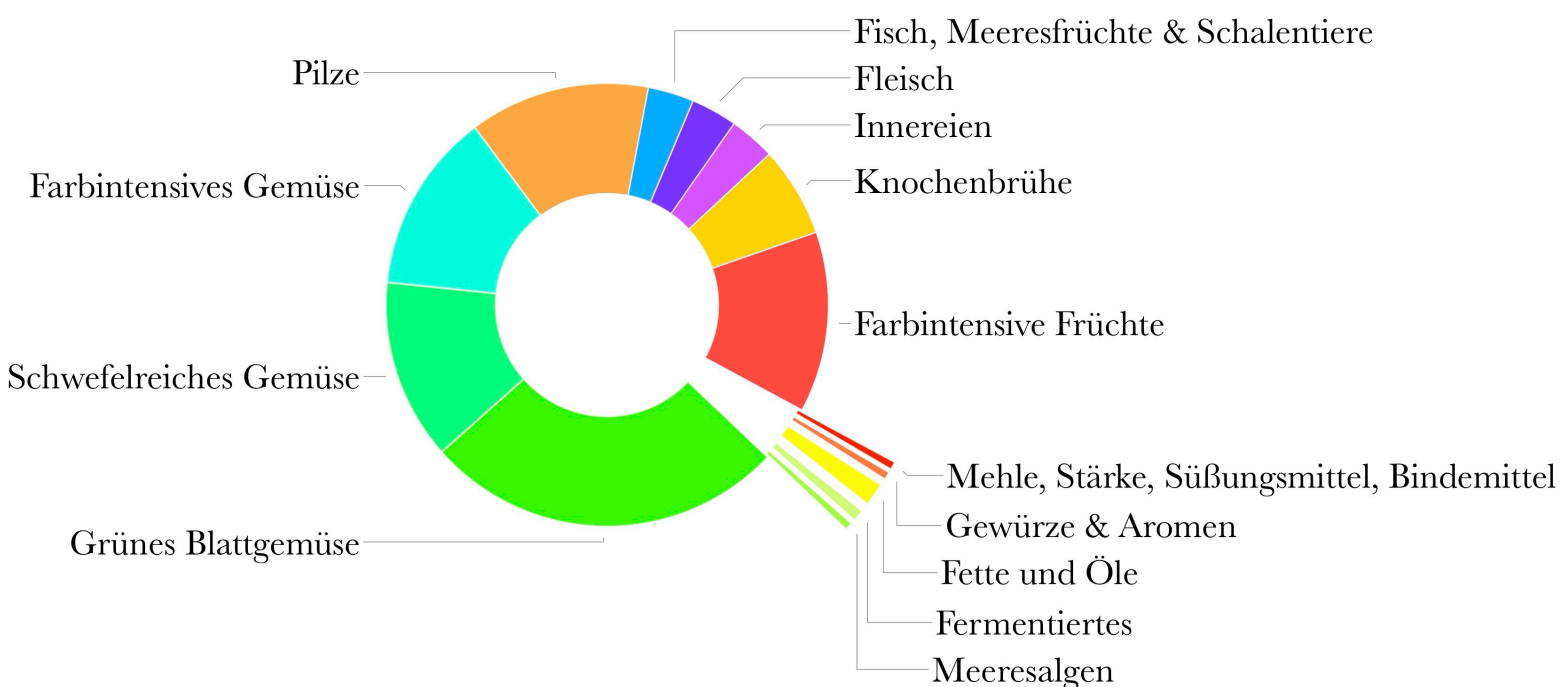
## FERMENTIERTES

- Milchsaures Obst und Gemüse: Beete, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kohl (Kimchi, Sauerkraut), 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