

AIP	EMPFEHLUNGEN	VERMEIDEN
OBST	Alle reifen u. süßen Früchte Aprikosen, Pfirsich, Kokos, Zwetschgen, Bananen , Mirabellen Papaya, Rharbarber, Heidelbeeren , Johannisbeeren Avocado Kirsche, Honigmelone, Orangen, Mandarinen	Trockenfrüchte Äpfel, Birne Wassermelonen Alle andere Sorten Obst Gojibeeren
Gemüse	wie Spargel, alle Salate, Romanesco, Mangold, Zucchini, grüne Bohnen, Gurke, Pilze, Schwarzwurzel, Kohlrabi, Karotten, alle Rüben, Rote Beete, frische Erbsen, Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Brokkoli, Blumenkohl,, Spinat, Sprossen, Steckrübe, Okra ab Woche 7: Aubergine, Paprika, ab Woche 8: Tomate	rote und gelbe ,grüne Paprika, alle Chiliarten Auberginen, Zwiebel, Kartoffel Tomate
Hülsenfrüchte		Keine Hülsenfrüchte
Milchprodukte (Wiedereinführung nach 4 Wochen AIP)	Woche 6: Butter Woche 7: Laktosefreier Joghurt und saure Sahne selbstgemacht: (24h fermentiert, keine Bifiduskulturen, sondern Laktobazillus acidophilus und bulgaricus, Streptokokkus thermophilus Sahne Woche 8: Milch und laktosefreie Käsesorten	Woche 1 bis 5 keinerlei Milchprodukte
Tierische Lebensmittel	Alle frischen Fleischsorten: Huhn, Pute, Geflügel Schwein, Rind Meeresfrüchte, Fisch, Muschel Fisch, Thunfisch i. Wasser, Sardinen Lamm, Gans, Ente Kalter Braten Wurst ohne Zusätze Wild Woche 5: Eigelb Woche 6: ganze Eier	Alle verarbeitenden Wurst- u. Fleischwaren Woche 1 bis 4 keine Eier
Getreide	Süßkartoffel, Kochbanane Pfeilwurzmehl Kokosnussmehl Tapiokamehl/Maniokmehl ab Woche 8: weißer Reis, Kartoffel, andere glutenfreie Getreide	Keine Bindemittel, Carragen, Johannisbrotkernmehl, Backpulver, Hefe, Inulin, Oligosaccharide Absolut kein Getreide, Kleie, Stärke oder Nahrungszubereitungen mit Getreide - strengstens untersagt!

Nüsse	Erdmandeln jederzeit ab Woche 5: Mohn, Sesam Leinsamen, Erdnüsse Sonnenblumenkerne Kürbiskerne, Chia, Flohsamen ab Woche 6: Mandel, Paranüsse, Haselnüsse, Pekanüsse Pinienkerne, Walnüsse, Macadamianüsse Ab Woche 7: Cashew, Kakao, Pistazien	Woche 1 bis 4 keine Nüsse und Samen
Süßmittel	Datteln Rapshonig Ahornsirup Kokosblütenzucker	Alle Anderen Zuckerarten, jede andere Art von Zucker ist verboten keinerlei Süßigkeiten, Kaugummi Keine Dicksäfte und Sirupe zum süßen Saccharin Stevia Traubenzucker
Gewürze	Weißer Pfeffer Frische u. getr. Kräuter Süßer Paprika Salz Kurkuma ,Ingwer Vanille, Zimt Apfelessig Senf ohne Zucker Schokolade ab Woche 6	Roter Chili Meerrettich alle scharfen u. bittere Gewürze Curry Schokolade Balsamicoessig, Rotweinessig
Fette	Kokosöl Olivenöl Schmalz ab Woche 5 alle pflanzlichen Öle	Alle raffinierten industriellen Fette und Öle
Getränke	Wasser Pfefferminztee weißer Tee grüner Roiboostee Mandelmilch nach Woche 6 Kokosmilch Kombucha Wasserkefir Alkohol geringe Mengen ab Woche 6 Kaffee ab Woche 6	Keinerlei Alkohol Woche 1 bis 5 Kein Schwarztee Keinen Kaffee Woche 1 bis 6 Heiße Schokolade Getreidekaffee Obstsäfte Soja-, Getreidedrinks

