**ELIMINERA**

Under 30-90 dagar undviker du allt som finns på dessa listor.

Jag har satt en asterisk( \*) efter de råvaror som går bra att plocka tillbaka igen efter elimineringstiden.

Hur man återintroducerar dessa finns beskrivet längre fram i boken.

**Ägg**

Ägg från fåglar\*

Stenbitsrom, röd och svart (innehåller azofärgämne som kan ge allergisk reaktion)

Smörgåskaviar på tub (innehåller ofta tomat, potatis & socker)

**Spannmål och pseudo-spannmål som kan korsreagera med varandra**

Amarant

Bovete

Bulgur

Cous-cous

Durramjöl

Fiberhusk\*

Fullkornsris\*

Grahamsmjöl

Guargummi (guarmjöl)

Hampaprotein\*

Hasselnötsmjöl\*

Havre - gryn/mjöl

Hirs

Kikärtsmjöl\*

Korn

Majs

Majsena

Majsmjöl

Majsstärkelse

Mandelmjöl\*

Mannagryn

Matvete

Pofiber\*

Polenta

Popcorn

Psyllium\*

Quinoa\*

Quinoamjöl\*

Risprotein\*

Råg

Rårismjöl\*

Sojamjöl

Spirulina\*

Teff

Vete

Vetegräs\*

Xantangummi

Ärtprotein\*

**Mejeriprodukter**

smör\* (kan återinföras i form av ghee)

mjölk

yoghurt

kesella

ost

fårost

färskost

**Bönor och baljväxter**

I traditionell paleo utgår bönor och baljväxter. I en modernare och mer inkluderande variant av paleo kan dessa ingå. Uteslut dock vid AIP.

Bockhornsklöver

Bondbönor

Brytbönor

Blackeye bönor

Edamebönor

Gröna ärtor

Gula ärtor

Haricots verts

Jordnötter

Kidneybönor

Kikärtor

Skärbönor

Sojabönor

Spritärtor

Sockerärtor

Vita bönor

**Potatisväxter**

Aubergine\*

Chili - alla varianter\*

Gojibär\*

Jalapenos\*

Paprika\*

Pepino\*

Physalis\*

Potatis\*

Tamarillo\*

Tomat\*

**Nötter, frön, kryddor, sås och röror**

Ajvar relish\*

Aromat

Bearnaisesås\*

Bipollen\*

Bittermandel\*

Cayennepeppar\*

Cashews\*

Chiafrön\*

Chiliflingor\*

Chokladsås\*

Curry\*

Dillfrön\*

Fänkålsfrön\*

Grönpeppar\*

Hasselnötter\*

Hollandaise\*

HP-sås\* (glutenfri)

Kakao\*

Kardemumma\*

Kastanjer\* (ej vattenkastanjer)

Ketchup\*

Korianderfrön\*

Kryddpeppar\*

Kummin\*

Lakritsrot\*

Linfrön\*

Macadamianötter\*

Majonnäs\*

Mandlar\*

Morning wellness\*

Muskotnöt\*

Mörk choklad\*

Nyponpulver som innehåller frörester\*

Paprikapulver\*

Paranötter\*

Pekannötter\*

Pinjenötter\*

Pistagenötter\*

Psylliumfrö\*

Pumpakärnor\*

Rödpeppar\*

Sambal oelek\*

Sellerifrön\*

Seltin

Senapsfrön\*

Senapspulver\*

Sesamfrön\*

Senap\*

Soja\*

Solrosfrön\*

Spiskummin\*

Stjärnanis\*

Svartpeppar\*

Tacokrydda\*

Tartarsås\*

Tomatpuré\*

Vallmofrön\*

Valnötter\*

Vitpeppar\*

**Olja och fett**

Druvkärneolja\*

Ghee\*

Grapefruktkärnolja\*

Hasselnötsolja\*

Jordnötsolja

Kronolja/matolja

Linfröolja

Macadamienötolja\*

Margarin (Becel, Bregott, Lätta)

Rapsolja\*

Sesamolja

Smör\* (ghee)

Sojaolja

Solrosolja

Tistelolja

Valnötsolja\*

Vetegroddsolja

**Dryck**

Alkohol\* (ett glas då och då är okej men inte öl som innehåller gluten. Alkohol bidrar

till överväxt av bakterier i tunntarmen och läckande tarm)

Drickyoghurt

Energidrycker

Glögg\* (gör din egen glögg)

Havremjölk

Kaffe\* (kaffe ingår i en gråzon och kan drickas i mindre mängder utan problem för de flesta. Dock max 1 kopp om dagen under eliminering).

Kolsyrat vatten (försurar kroppen)

Läsk och saft

Mandelmjölk\*

Sojamjölk

**E-nummer och tillsatser**

Det finns en så lång lista på E-nummer man ska se upp med så den inte skulle inte få plats här. Så det allra bästa är att inte äta något alls som innehåller E-nummer under elimineringsfasen. Men se speciellt upp med de värsta bovarna; citronsyra E330 som är gjort på svartmögel och kan orsaka allergier och konserveringsmedel och förtjockningsmedel.

**Charkuterier**

Köp ekologiskt och ät i undantagsfall, t ex bacon. Charkprodukter innehåller nästan undantagslöst socker och i många fall kryddor som inte är okej under eliminering.

**Soja**

Innehåller ofta gluten. Det finns glutenfri soja som man kan använda efter elimineringsfasens slut. Använd istället oconut aminos istället som är en AIP-godkänd ersättning till soja.

**Bakpulver och jäst**

Vanligt bakpulver innehåller ofta majsstärkelse. Använd bikarbonat istället. Då halverar du mängden jämfört med bakpulver och tillsätter någon form av syra (till exempel citronjuice) för att få kemisk reaktion. Jäst kan korsreagera med gluten.

**NSAID-läkemedel** (non steroidal anti-inflammatory drugs)ska man undvika på grund av att dessa stör tarmfloran. Till dessa hör: Aspirin, Albyl, Dispril, Magnecyl, Treo, Bamyl, Voltaren, Diklofenac, Ipren, Brufen, Ibumetin, Naprosyn och Pronaxen. Välj istället (om nödvändigt) tabletter med paracetamol, t ex Alvedon, Reliv, Panodil och Pamol.

**Artificiella sötningsmedel** Till dessa hör även stevia då det numera oftast framställs kemiskt. Men hittar du äkta steviablad är det okej. Undvik: Acesulfamkalium (E 950)
Aspartam (E 951), cyklaminsyra, cyklamater (E 952)
Natriumcyklamat, sackarin (E 954) Sukralos (E 955).

**Glutamat.** Undvik glutamat (E 621). En smakförstärkare som finns i bland annat i chips, buljonger och Aromat-krydda. Den används även ofta i asiatisk mat som kinamat.