**Inkludera i bostavsordning: Listan är lång för att jag vill att du ska bli inspirerad att handla och prova nya saker i köket!**

**Alger och sjögräs**

blåstång

dulse

havssallat

hijiki

karragentång

kelp

knöltång

kombu

nori

sjögräs

snärjtång

tarmalg

wakame

**Dryck**

benbuljong/buljong

cikoriakaffe

färskpressad bär- och

fruktjuice

ingefärste

kokosmjölk

kombucha

maskroste

matchate

morotsjuice

rödbetsjuice

stilla källvatten

te, svart och grönt

vattenkefir

**Fisk (urval)**

Ät vildfångad fisk.

***Feta fiskar***

ansjovis

guldsparid

lax

makrill

regnbågslax

sardell

sardin

sill och böckling

***Medelfeta fiskar***

flundra

havsabborre

hälleflundra

röding

strömming

öring

***Magra fiskar***

abborre

alaska pollock

gädda

gös

hoki

kolja

kummel

långa/lutfisk

marulk

rödspätta

sej

sik

tonfisk

torsk

**Fiskrom**

ishavsrom

löjrom

stenbitsrom (naturell)

störrom

torskrom

tångkaviar

**Frukt och bär\***

ananas

ananasjordgubbe

apelsin

aprikos

aronia

banan

bergamott

bigarrå

björnbär

blodapelsin

blåbär

boysenbär

cantaloupemelon

carambola

citron

clementin

dadlar

drakfrukt (röd pitaya)

enbär

fikon

galiamelon

granatäpple

grapefrukt

grodskinnsmelon

guava

hallon

havtorn

hjortron

honungsmelon

jackfrukt

jordgubbar

kaktusfikon

kokosnöt

kiwi

krikon

krusbär

kumquater

kvitten

körsbär

lime

lingon

litchi

mandarin

mango

mullbär

nektarin

nypon

odonbär

papaya

paradisäpple

passionsfrukt

persika

persimon

pepino (melonpäron)

plommon

pomelo

pomerans

päron

rabarber

rambutan

röda vinbär

rönnbär

sharonfrukt

slånbär

smultron

smulbär

snöbollsmelon

svarta vinbär

sweetie

tamarind

tranbär

vattenmelon

vindruvor

åkerbär

äpplen

**Fågel**

anka

duva

fasan

höna

kalkon

kyckling

rapphöna

ripa

struts

vaktel

**Groddar**

broccoligroddar

fänkålsgroddar

rädisgroddar

rödbetsgroddar

sangogroddar

sparrisgroddar

vitlöksgroddar

**Grönsaker och rotfrukter**

avokado

fänkål

grön sparris

gulbeta

jordärtskocka

kassava

knölkrasserot

kokbanan

kronärtskocka

kålrot

kirskål

majrova

mangold

morot

nässlor

oca

oliver

okra

palsternacka

pepparrot

persiljerot

polkabeta

rotselleri

rotpersilja

rödbeta

rädisor

rättika

slanggurka

spenat

stjälkselleri

svartrot

svinmålla

sötpotatis

vildsparris

vit sparris

västeråsgurka

zucchini, alla sorter

**Inälvsmat**

hjärta

bräss

komage

lever

njure

tunga

**Krasse**

basilikakrasse

broccolikrasse

citronkrasse

gurkkrasse

honungskrasse

korianderkrasse

rucolakrasse

senapskrasse

smörgåskrasse

**Kryddor och smaksättning**

anis (blad och blommor)

ansjovis

basilika

bergsalt

citronbasilika

citrongräs

citronmeliss

citrontimjan

citronverbena

citron-/limezest (finrivet skal)

dill

dragon

gurkmeja

gurkört

havssalt

isop

ingefära

kapris

kanel

koriander

kryddnejlika

krusmynta

kyndel

körvel

lagerblad

libbsticka

malört

mejram

muskotblomma

mynta

oregano

pepparmynta

pepparmyntsolja (från blad)

persilja

pomeransskal

rostad lök (glutenfri)

rosmarin

saffran

salvia

thaibasilika

timjan

vanilj (frön från stång)

wasabi (glutenfri)

örtsalt

**Kål**

bella verde

blomkål

broccoli

brysselkål

grönkål

kinakål

kålrabbi

pak soi

romanesco

rödkål

svartkål

salladskål

savojkål

spetskål

vitkål

**Kött**

får

gris

hare

hjort

lamm

nötkött

ren

rådjur

vildkanin

vildsvin

älg

**Lök**

bananschalottenlök

gräslök

gul lök

jumbolök

kaiplök

knipplök

piplök

potatislök

purjolök

pärllök

ramslök

rödlök

salladslök

schalottenlök

silverlök

steklök

syltlök

vitlök (inklusive king solo)

**Olja och fett**

ankfett

avokadoolja

baconfett

ister

kokosolja

olivolja

**Pumpor**

acornpumpa

butternutpumpa

delicatapumpa

hokkaidopumpa

muskatpumpa

spagettipumpa

syltpumpa

turbanpumpa

**Sallat**

baby leaf-sallat

ekbladssallat

endivsallat

escarolesallat

catalognasallat

friséesallat

hjärtsallat

huvudsallat

isbergssallat

krispsallat

mâchesallat

plocksallat

romansallat

rosésallat

rucola

salladssenap

wasabirucola

**Skaldjur, snäckor med mera**

blåmussla

bläckfisk

havskräfta

hjärtmussla

hummer

kammussla

knivmussla

krabba

kräftor

kungskrabba

kungsräka

langust

ostron

pilgrimsmussla

räka

snigel

vongolemussla

**Svamp**

blek taggsvamp

champinjon

karljohan

kantarell

murkla

ostronskivling

shiitake

skogschampinjon

smörsopp

trattkantarell

tryffel

**Sötning\*\***

honung (opastöriserad)

kokossocker

lönnsirap

torkade bär

torkad frukt

äppelmos

**Extra läkande**

benbuljong

gelatin

surkål\*\*\*

vattenkefir\*\*\*

kokoskefir\*\*\*

kombucha\*\*\*

ingefära

gurkmeja

vitlök

persilja

kollagen

syrade grönsaker\*\*\*

**Vid bakning och matlagning**

arrowrot

bikarbonat

carob

gelatin

jordmandelmjöl (chufa)

kassavamjöl

kokbanan

kokbananmjöl

kokosflingor, riven kokos

kokosgrädde

kokosmjöl

kokosmjölk

kokosolja

kollagenpulver

potatismjöl

sötpotatismjöl

vinsten (cream of tartar)

**Övrigt som är okej**

chips på grönkål, sötpotatis,

kassava och rotfrukter

sötpotatisnudlar och spagetti

på rotfrukter och zucchini

kimchi utan chili

\*\* Frukt och bär frukt innehåller fruktos. Rekommendation vid AIP är att äta maximalt 20 gram

fruktos per dag. Det motsvarar ungefär två frukter. Bär har en lägre halt än frukt.

\*\* Håll fruktosmängden under 20 gram om dagen.

\*\*\* Innehåller probiotika. Introducera surkål, kokoskefir, kombucha och syrade grönsaker efter

hand. Det kan bli för mycket på en gång annars för en inflammerad tarm.