



SWEDISH PALEO

# INKLUDERA DETTA INOM AUTOIMMUN KOST

*En lista på livsmedel att inkludera när du äter enligt den autoimmuna läkande kosten.*

Ät allt från dessa listor. Asterisk (\*) innebär viss restriktion och du hittar förklaring längst ner. Tanken med att vi har listat så många livsmedel är att du ska få inspiration till att prova nytt 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

morotsjuice  
rödbetsjuice  
stilla källvatten  
te, svart och grönt  
vatten  
kefir

### **Fisk (urval)**

*Ät helst vildfångad fisk.*

#### *Feta fiskar*

ansjovis  
guldsparid  
lax  
makrill  
regnbågslax  
sardell  
sardin

#### *Medelfeta fiskar*

flundra  
havsabborre  
hälleflundra  
röding  
strömming

#### *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  
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  
kokos\*\*\*\*  
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

### **Fågel**

anka  
duva  
fasan  
höna  
kalkon  
kyckling  
rapphöna  
ripa  
struts

### **Groddar**

broccoligroddar  
fänkålsgroddar  
rädisgroddar  
rödbetsgroddar  
sparrisgroddar  
vitlöksgroddar

## Grönsaker & rotfrukter

avokado

fänkål

grön sparris

gulbeta

jordärtskocka

kassava

knölkrasserot

kokbanan

kronärtskocka

kålrot

kirskål

majrova

mangold

morot

nässlor

oca

oliver

okra

pak choi

palsternacka

pepparrot

persiljerot

polkabeta

rotselleri

rotpersilja

rödbeta

rädisa

rättika



slanggurka  
spenat  
stjälselleri  
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 & smaksättning

anis (blad och blommor)

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 Herbamare naturell

## **Kål**

bella verde  
blomkål  
broccoli  
brysselkål  
grönkål  
kinakål  
kålrabbi  
romanesco  
rödkål  
svartkål

salladskål  
savojkål  
spetskål  
vitkål

## **Kött**

får  
gris  
hare  
hjort  
lamm  
nötkött  
ren  
rådjur  
vildkanin  
vildsvin  
älg

## **Lök**

bananschalottenlök  
schalottenlök  
gräslök  
gul lök  
jumbolök  
kaiplök  
knipplök  
piplök  
potatislök

purjolök  
pärlök  
ramslök  
rödlök  
salladslök  
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  
endivesallat  
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  
jäst, färsk och torr  
kassavamjöl  
kokbanan



kokbananmjöl  
kokosflingor, riven kokos  
kokosgrädde  
kokosmjöl  
kokosmjölk  
kokosolja  
kollagenpulver  
näringsjäst  
potatismjöl  
sötpotatismjöl  
vinsten (cream of tartar)

### **Övrigt som är okej**

chips på grönkål, sötpotatis, kassava och rotfruktersötpotatisnudlar  
och spagetti på rotfrukter och zucchinikimchi utan chili

---

\* Frukt och bär frukt innehåller fruktos. Rekommendation vid AIP är att äta maximalt 20 gram fruktos per dag. Det motsvarar ungefär två till tre frukter. Bär har en lägre halt än frukt så ät max tre till fyra dl om dagen.

\*\* Håll fruktosmängden under 20 gram om dagen. \*\*\* Innehåller probiotika. Introducera surkål, kombucha och syrade grönsaker efter några veckor med AIP. Det kan bli för mycket på en gång annars för en inflammerad tarm.

\*\*\*\* Kokos innehåller en sorts kostfibrer (inulin) som man kan vara känslig för i början av AIP. Begränsa kokosmjölk/grädde/riven kokos och färsk kokos i början om du får besvär. (OBS Detta gäller inte kokosolja som är fiberfri.) I takt med att du får bättre tarmflora försvinner besvären och du kan äta kokos.