

# Alimenti per il protocollo autoimmune

I seguenti alimenti sono adatti alla dieta AIP.  
L'elenco non è esaustivo.

## Frutta

- Ananas
- Anguria senza semi
- Arancia biologica
- Banana
- Ciliegie nere
- Fragole
- Lime biologico
- Mango
- Mela
- Melograno
- Melone
- More
- Papaia verde
- Pesca
- Pompelmo biologico
- Uva rossa
- Uva sultanina

## Bevande

- Acqua
- Acqua di cocco
- Latte di cocco
- Succhi di frutta: ad es. mela, arancia
- Succhi di verdura: ad es. barbabietola
- Tè alla frutta
- Tè nero
- Tè verde
- Tisane alle erbe

## Grassi e oli

- Bacon
- Burro di cocco
- Crema di cocco
- Grasso d'anatra
- Grasso di pancetta fuso
- Olio di avocado
- Olio di cocco
- Olio d'oliva (extra vergine)
- Pancetta

## Snack

- Olive Kalamata
- Olive verdi

## Verdure

- Asparagi verdi
- Avocado
- Baccelli di gombo
- Barbabietola
- Bietola
- Carciofi
- Carote
- Cavolfiore
- Cavoli a foglia
- Cavolo rosso
- Cetriolo
- Champignon
- Cime di rapa
- Cipolle
- Cipolle rosse
- Cipollotti
- Finocchio
- Funghi asiatici (pleurotus, della betulla, Shiitake, Enoki)
- Funghi Portobello
- Funghi
- Gambi di sedano
- Insalata
- Jicama (tubero del fagiolo yam messicano)
- Lattuga
- Mirtilli
- Nopal (pale del fico d'India)
- Pastinaca
- Patate dolci
- Platano
- Porro
- Ravanelli
- Rucola
- Scalogno
- Spinaci
- Zucca Butternut
- Zucca Hokkaido
- Zucca Spaghetti
- Zucchine Patisson
- Zucchine

## Brodo

- Brodo di maiale
- Brodo di manzo
- Brodo di pesce
- Brodo di pollo

## Carne

- Agnello
- Agnello macinato
- Ali di pollo
- Bistecca di manzo
- Carne d'anatra
- Carne di maiale
- Carne di manzo
- Carne di pollo
- Cosce di pollo
- Cotenna di maiale
- Fegato di pollo
- Filetto di manzo
- Lingua di manzo
- Macinato di maiale
- Manzo macinato
- Ossa del collo di manzo
- Ossa per il brodo di manzo
- Petto di pollo
- Pollo macinato
- Prosciutto
- Roastbeef
- Salsicce di maiale
- Spalla di maiale
- Stinco di maiale

## Pesce

- Acciughe in olio d'oliva
- Aringa
- Capesante
- Cozze
- Eglefino
- Filetto di merluzzo
- Filetto di salmone
- Filetto di sgombrò
- Filetto di trota
- Gamberi
- Pettinidi
- Polpa di gambero di fiume
- Polpa di granchio
- Salmone affumicato
- Sardine affumicate
- Sardine in olio d'oliva
- Sardine in scatola (pescate in natura)
- Sgombro affumicato
- Tonno in scatola (pescato in natura)

## Spezie

- Aceto balsamico
- Aceto di mele
- Aceto di Ume Su
- Aceto di vino bianco
- Aceto di vino rosso
- Aglio
- Alloro
- Aminos di cocco
- Aneto
- Basilico
- Cannella
- Capperi sotto sale
- Carruba in polvere
- Coriandolo
- Crescione
- Curcuma macinata
- Dragoncello
- Erba cipollina
- Estratto di vaniglia
- Fecola di maranta
- Macis macinato
- Menta
- Miele
- Origano
- Origano essiccato
- Pasta di curry verde thailandese
- Pasta di tamarindo
- Prezzemolo
- Rafano
- Rosmarino
- Sale
- Sale affumicato
- Sale marino
- Salvia macinata
- Sciroppo d'acero
- Succo di lime
- Succo di limone
- Succo di yuzu
- Timo
- Timo secco
- Zenzero macinato

## Alimenti probiotici

- Crauti
- Kefir d'acqua
- Kombucha