

# Nahrungsmittel für das Autoimmunprotokoll

Die folgenden Nahrungsmittel eignen sich für die Ernährung mit dem AIP.  
Die Übersicht ist nicht abschliessend.

## Früchte

- Ananas
- Apfel
- Banane
- Bio-Grapefruit
- Bio-Limetten
- Bio-Orange
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Granatapfel
- Grüne Papaya
- Honigmelone
- Kernlose Wassermelone
- Mango
- Pfirsich
- Rosinen
- Rote Trauben
- Schwarzkirschen

## Getränke

- Früchtetee
- Fruchtsäfte: z.B. Apfel, Orange
- Gemüsesäfte: z. B. Rote Bete
- Grüntee
- Kokosmilch
- Kokoswasser
- Kräutertee
- Schwarztee
- Wasser

## Fette und Öle

- Ausgelassenes Speckfett
- Avocadoöl
- Entenschmalz
- Frühstücksspeck
- Kokosbutter
- Kokoscreme
- Kokosöl
- Olivenöl (extra vergine)
- Speck

## Snacks

- Grüne Oliven
- Kalamata-Oliven

## Gemüse

- Artischocken
- Asia-Pilze (Austern-, Birken-, Shiitake-, Enoki-Pilze)
- Avocado
- Blattkohl
- Blumenkohl
- Butternuss-Kürbis
- Champignons
- Fenchel
- Grüner Spargel
- Heidelbeeren
- Hokkaido-Kürbis
- Jicama (Knolle der mexikanischen Yambohne)
- Karotten
- Kochbanane
- Kopfsalat
- Lauch
- Lauchzwiebeln
- Mangold
- Nopales (Feigenkaktusblätter)
- Okra-Schoten
- Pastinaken
- Patission
- Portobello-Pilze
- Radieschen
- Rote Bete
- Rote Zwiebeln
- Rotkohl
- Rucola
- Salat
- Salatgurke
- Schalotten
- Spaghetti-Kürbis
- Spinat
- Stängelkohl (Cima di Rapa)
- Stangensellerie
- Süsskartoffeln
- Zucchini
- Zwiebeln

## Brühe

- Hühnerbrühe
- Meeresfrüchtebrühe
- Rinderbrühe
- Schweinebrühe

## Fleisch

- Chicken Wings
- Entenfleisch
- Hähnchenfleisch
- Hähnchenhackfleisch
- Hähnchenschenkel
- Hühnerbrust
- Hühnerleber
- Lamm
- Lammhackfleisch
- Prosciutto
- Rinderhackfleisch
- Rinderkammknochen
- Rinderlende
- Rindersteak
- Rinder-Suppenknochen
- Rinderzunge
- Rindfleisch
- Roastbeef
- Schweinefleisch
- Schweinehackfleisch
- Schweineschulter
- Schweineschwarte
- Schweinshaxe
- Schweinswürstchen

## Fisch

- Flusskrebsfleisch
- Forellenfilet
- Garnelen
- Hering
- Jakobsmuscheln
- Kabeljaufilet
- Kammuscheln
- Krebsfleisch
- Lachsfilet
- Makrelenfilet
- Miesmuscheln
- Räucherlachs
- Räuchermakrele
- Sardellen in Olivenöl
- Sardinen aus der Dose (Wildfang)
- Sardinen geräuchert
- Sardinen in Olivenöl
- Schellfisch
- Thunfisch aus der Dose (Wildfang)

## Gewürze

- Ahornsirup
- Apfelessig
- Balsamicoessig
- Basilikum
- Brunnenkresse
- Carobpulver
- Coconut Aminos
- Dill
- Estragon
- Gemahlener Ingwer
- Gemahlener Kurkuma
- Gemahlener Macis
- Gemahlener Salbei
- Getrockneter Oregano
- Getrockneter Thymian
- Grüne Thai-Curry-Paste
- Honig
- Kapern in Salz
- Knoblauch
- Koriander
- Limettensaft
- Lorbeer
- Meerrettich
- Meersalz
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Pfeilwurzelsstärke
- Räuchersalz
- Rosmarin
- Rotweinessig
- Salz
- Schnittlauch
- Tamarindenpaste
- Thymian
- Ume-Su-Essig
- Vanilleextrakt
- Weisswein-Essig
- Yuzu-Saft
- Zimt
- Zitronensaft

## Probiotische Nahrungsmittel

- Kombucha
- Sauerkraut
- Wasserkefir