

AIP-geschiede

basingrediënten & productvervangers

Auteur: Ruud Rotteveel MSc.
September 2022

© Copyright Revolutionair Gezond.
Deze informatie is afkomstig uit het 'Auto-Immuun Programma'

Niets uit dit document mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur (Ruud Rotteveel).

Inhoud

Lees dit eerst	5
Veel gebruikte basisingrediënten	6
Eiwitpoeders	6
Vis	6
Kruiden en specerijen	6
Groenten.....	7
Fruit	7
ALP-geschikte producten & vervangers	8
Smaakmakers	8
Olijven - zonder zonnebloemolie en andere ongewenste stoffen	8
Olijven tapenade	8
Sojasaus.....	8
Marinades.....	8
Tamarinde.....	8
Tomatensaus	8
Zoetigheden.....	8
Chilipeper en zwarte peper	9
Zoutvervangers	9
Spek.....	9
Ham.....	9
Wraps	9
Granola, ontbijtgranen	10
Pasta	10
Rijst.....	10
Aardappelen.....	10
Bindmiddelen, ei.....	11
Meel.....	11
Dranken	11
Snacks.....	12
Gedroogd fruit	12
Chips	13
Chocolade:	13
Overig.....	13

Zuivel	13
Kaas	13
Yoghurt	13
Slagroom.....	14
Melk.....	14
Oliën, vetten.....	14
Webshops met AIP assortiment.....	15
Natuurlijke cosmetica en verzorgingsproducten.....	15

Lees dit eerst

In dit document vind je AIP-geschikte producten. Het kan natuurlijk voorkomen dat een bepaald product toch niet helemaal 100 procent AIP-proof is, omdat we iets over het hoofd hebben gezien of omdat de ingrediënten van het product zijn aangepast. Lees daarom zelf ook de ingrediëntenlijsten van deze producten. Verder kunnen de linkjes naar de producten niet meer werken, omdat de aanbieder ze heeft veranderd. Dit gebeurt continu. In dat geval kun je het product in Google zoeken door de naam en de merknaam in te typen.

Staat er een product tussen wat niet 100 procent AIP-proof is? Laat het ons alsjeblieft weten door een mail te sturen naar cursus@revolutionairgezond.nl

Veel gebruikte basisingrediënten

Hieronder vind je een aantal ingrediënten die vaak van pas zullen komen. Let op: je hoeft ze niet per se te kopen, maar het kan wel handig zijn om ze in huis te hebben. Sommige producten kun je niet bij de supermarkt kopen, maar wel gemakkelijk bij een Toko of online. Bijvoorbeeld via de websites van [De Online Drogist](#), [Puur Mieke](#), [Holland & Barrett](#) of [Eko Plaza](#).

Eiwitpoeders

Om je eiwitname mee aan te vullen als je niet voldoende via je voeding binnenkrijgt. Deze eiwitpoeders zijn geschikt tijdens alle eliminatiestappen van het Auto-Immuun Programma:

- [Marine \(vis\) collageen \(merk: Mattisson\)](#)
- Rund collageen (merk: [Mattisson](#) of [Great Lakes](#))

Daarnaast bevat gelatinepoeder ook wat eiwitten, maar dit gebruik je meestal in kleine hoeveelheden dus de bijdrage aan je eiwitname is gering.

- Gelatine poeder ([Great Lakes](#))

Vis

Voor gezonde (omega 3) vetten, eiwitten en mineralen.

Ingeblikt:

- Kabeljauwlever op eigen olie (merk: Princes). Let op: kabeljauwlever van het merk Princes is milder van smaak dan die van John West. Eet een blikje verspreid over 2 aaneengesloten dagen leeg. Bewaar de helft in een luchtdicht glazen bakje in de koelkast – luchtdicht is belangrijk om oxidatie van het vet tegen te gaan. Een blikje kabeljauwlever is de rijkste bron van de belangrijke omega 3-vetzuren EPA/DHA én vitamine A. Allen zijn nodig voor een gezonde darmbarrière, huid en een goede werking van het immuunsysteem.
- Sardientjes op extra vierge olijfolie
- Makreel op extra vierge olijfolie
- Zalm op water
- Tonijn op water – dit is heel rijk aan eiwit, maar minder rijk aan (omega 3) vetzuren

Diepvries:

- Zalm
- Kabeljauw
- Koolvis
- Garnalen, gamba's

Kruiden en specerijen

Om mee te koken, bakken of voor salade(dressings).

- Kaneel (gedroogd in poedervorm)
- Kurkuma (vers en gedroogd in poedervorm)
- Gember (vers en gedroogd in poedervorm)
- Knoflookpoeder
- Uienpoeder

- Basilicum (gedroogd)
- Oregano (gedroogd)
- Tijm (gedroogd)
- Rozemarijn (gedroogd)
- Vanille extract (poeder of vloeibaar)

Groenten

Veel gebruikte groenten die je lang kunt bewaren:

- Zoete aardappel
- Pastinaak
- Pompoen – dit kun je ook voorgesneden kopen
- Rode bieten
- Uien
- Diepvriesgroenten – zodat je die snel kunt pakken als je weinig tijd hebt om te koken

Fruit

Veel gebruikte fruitsoorten:

- Avocado's
- Bananen
- Bakbananen
- Appels
- Peren
- Sinaasappels
- Mandarijnen
- Kiwi
- Mango
- Ananas
- Gedroogd fruit (zie verderop bij 'Gedroogd fruit')
- Diepvriesfruit (let op dat er geen suiker aan is toegevoegd) – bosvruchten, mango, ananas

AIP-geschikte producten & vervangers

Hieronder vind je allerlei AIP-geschikte producten en productvervangers.

Smaakmakers

Olijven - zonder zonnebloemolie en andere ongewenste stoffen

- Epikouros groene olijven:
<https://www.puurmieke.nl/epikouros-groene-olijven-zonder-pit-190g.html?ab=1>
- Epikouros Kalamata olijven:
<https://www.puurmieke.nl/epikouros-kalamata-olijven-zonder-pit-190g-ongever.html?ab=1>

Olijven tapenade

- Epikouros zwarte olijven tapenade:
<https://www.puurmieke.nl/epikouros-zwarte-olijventapenade-100g.html?ab=1>
- Epikouros groene olijven tapenade:
<https://www.puurmieke.nl/epikouros-groene-olijventapenade-100g.html?ab=1>

Sojasaus

- Coconut aminos:
<https://www.puurmieke.nl/coconut-secret-coconut-aminos-coconut-secret-237ml.html>

Marinades

- Coco Wonder coconut aminos barbecue sauce:
<https://www.puurmieke.nl/kokos-marinadebarbecuesaus-375ml.html>
- Coco Wonder coconut aminos Worcestershire sauce:
<https://www.puurmieke.nl/kokos-ketjap-worcestershiresaus-375ml-bio.html>

Tamarinde

- Yakso tamarind concentrate:
<https://www.ekoplaza.nl/nl/producten/product/tamarinde-concentraat-0001166733>

Tomatensaus

- Nomato saus:
<https://www.allergieplatform.nl/blog/nomato-saus-de-beste/>
- Paleo ketchup rode biet:
<https://www.eetpaleo.nl/recepten/sauzen-dressings/paleo-ketchup-rode-biet/>

Zoetigheden

- Rauwe Griekse honing:
<https://www.puurmieke.nl/rauwe-honing-460ml.html>

- Manuka Health Manuka honey (MGO 400+: hoe hoger de MGO, hoe heilzamer):
<https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/manuka-health-honing-mgo-400-250gr.htm>
- Manuka honing Royal Green (MGO 200+):
<https://www.puurmieke.nl/manuka-honing-250g-200-mgo-bio.html>
- Kokosbloesemuiker:
<https://www.puurmieke.nl/kokosbloesemuiker-500g.html>

Chilipeper en zwarte peper

Pittige specerijen, zoals chilipepers en zwarte peper kun je vervangen door wasabi en gember. Deze hebben ook een pittige smaak.

Zoutvervangers

- Koh Thai vissaus:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi449715/koh-thai-vissaus>
- Megachef vissaus:
<https://www.onlinetoko.eu/a-37086231/vis-garnalen-producten/megachef-vissaus-500ml-glutenvrij/>

Spek

- Spekblokjes:
<https://www.dewoestegrond.nl/nl/gerookte-spekdoobeltjes-85341521.html>
<https://www.boereninhetbos.nl/product/gerookte-spekdoobels-bosvarken/>
- Ontbijtspek:
<https://www.dewoestegrond.nl/nl/gerookt-spek-85341680.html>
<https://www.boereninhetbos.nl/product/ontbijtspek-bosvarken/>

Ham

- Prosciutto di Parma (Parmaham):
<https://www.ekoplaza.nl/producten/product/prosciutto-di-parma>
 - Rauwe ham bosvarken:
<https://www.boereninhetbos.nl/product/rauwe-ham-bosvarken/>
 - Gekookte ham bosvarken:
<https://www.boereninhetbos.nl/product/gekookte-ham-bosvarken/>
- [Klik hier](#) om de ingrediënten te zien van alle producten van Boeren in het bos.

Wraps

- Tapioca vellen (Tapioca Sheet):
<https://www.orientalwebshop.nl/sonaco-tapioca-sheets-bt-deo-tray-for-spring-rolls-and-egg-rolls-22cm-570g>
- Kokoswraps (Pure wraps):
<https://www.puurmieke.nl/pure-wraps-kokoswraps-original.html>

Granola, ontbijtgranen

- Chufa (tjigernoot) heel:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/biologische-chufa/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>
- Chufa (tjigernoot) granola aardbei-kokos:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/biologische-granola-aardbei-kokos/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>
- Chufa (tjigernoot) topping:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/bio-chufa-topping-naturel/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>
- Chufa (tjigernoot) schaafsel – hier kun je zelf 'granola' van maken:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/bio-chufa-schaafsel/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>
- Tapiocaparels – deze zijn smaakloos en moet je op smaak brengen. Let op: tijdens het koken nemen ze heel erg in volume toe (ongeveer 4x). Je hebt er dus maar een beetje van nodig.
<https://www.asianfoodlovers.nl/producten/desserts/tapioca-parels>

Pasta

- Kelpnoodles (niet geschikt voor mensen met Hashimoto en Graves i.v.m. hoog jodiumgehalte):
<https://www.puurmieke.nl/sea-tangle-kelp-noodles-340g.html>
- Jovial, Organic Grain Free Cassava Pasta, Penne, 8 oz (227 g):
https://nl.iherb.com/pr/Jovial-Organic-Grain-Free-Cassava-Pasta-Penne-8-oz-227-g/101901?gclid=Cj0KCQjwvYSEBhDjARIsAJMn0lgxSuYiYkKljY-QfrwPhJtYSweUF4Cz-vh5o7ZaVWmn3tgCydWchsQaAlaFEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds
- Jovial, Organic Grain Free Cassava, Spaghetti, 8 oz (227 g):
<https://nl.iherb.com/pr/Jovial-Organic-Grain-Free-Cassava-Spaghetti-8-oz-227-g/101900?rec=iherb-pdp-related>

Rijst

- Bloemkoolrijst (te koop bij verschillende supermarkten):
<https://www.ah.nl/producten/product/wi379922/ah-bloemkoolrijst>
- Bloemkoolrijst zelf maken:
Snijd een bloemkool in grove stukken en maal het tot kleine korrels met een blender of staafmixer.

Aardappelen

- Zoete aardappel
- Pastinaak
- Cassave* (wel eerst schillen, afspoelen en verhitten, want anders is het giftig)
- Yam*
- Knolselderij
- Pompoen

- Koolraap

*Te koop bij Toko's.

De rest kun je kopen in supermarkten.

Bindmiddelen, ei

- Great Lakes gelatine poeder – hier kun je 'gelatine eieren' en 'gelatine snoepjes' mee maken:
<https://www.puurmieke.nl/great-lakes-gelatinepoeder.html>
- Biovegan agar agar:
<https://www.puurmieke.nl/biovegan-agar-agar-poeder-30g-bio.html>
- De Nieuwe Band biologische arrowroot:
<https://www.puurmieke.nl/de-nieuwe-band-arrowroot-200g-bio.html>
- Mattisson Tapioca meel:
<https://www.deonlinedrogist.nl/mattisson-healthstyle-tapiocameel-bio-p-70111.html>

Meel

- Chufa Factory biologische arrowroot:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/arrowroot/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/?campaign=Arrowrootmeel>
- Cock Brand Tapioca starch (tapiocameel):
<https://www.puurmieke.nl/tapioca-starch-tapiocameel-400g.html>
- Coco Wonder biologische kokosmeel:
<https://www.puurmieke.nl/biologisch-kokosmeel-1kg-bio.html>
- Puur Mieke bakbananenmeel:
<https://www.puurmieke.nl/groene-bakbananenmeel-400g.html>
- Koro süsskartoffelmehl (zoete aardappelmeel):
<https://www.koro-shop.nl/zoete-aardappelmeel-1-kg>
- Chufa Factory biologische chufameel (tjigernotenmeel extra fijn):
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/chufameel-tjigernotenmeel-extra-fijn/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>
- Terrasana Baobab poeder:
<https://www.puurmieke.nl/terrasana-raw-baobab-poeder-in-glas-190g.html>
- Puur Mieke cassavemeel:
<https://www.puurmieke.nl/cassavemeel-500g.html>

Dranken

- Water – plat of bruisend – en eventueel met munt, gember, citroen, komkommer en fruit erin laten trekken. Je kunt ook een beetje citroensap of gembersap aan het water toevoegen. Of waterkefir: $\frac{3}{4}$ glas plat of bruisend water mengen met $\frac{1}{4}$ waterkefir.
- Kruidenthee van verse munt, gember, kruidenthee van de bijvoorbeeld de merken Pukka, Yogi tea, Zonnatura – niet alle thee van deze merken is AIP-proof, dus check de ingrediëntenlijsten.

- Groene-, zwarte- en witte thee.
- Kokosmelk (volvette met zo'n 18 gram vet per 100 ml) – eventueel verdunt met water en met carobepoeder/kaneel/gemberpoeder op smaak brengen. Je kunt dit ook verwarmen, zodat je een lekkere warme drank hebt.
Terrasana coconut milk:
<https://www.puurmieke.nl/terrasana-kokosmelk-400ml-100-natuurlijk.html>
Go Tan bio organic coconut milk:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi449714/go-tan-kokosmelk-biologisch>
Fairtrade Original biologische kokosmelk:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi368572/fairtrade-original-kokosmelk-biologisch>
- Mattisson kombucha green tea & bolossom:
<https://www.puurmieke.nl/mattisson-kombucha-groene-thee-bloesem-500ml.html>
- Kombucha overzicht van verschillende soorten (zelf kijken welke AIP-geschikt zijn):
<https://www.puurmieke.nl/service/zoeken/?q=kombucha>
- Aard'g water kefir:
<https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/aard-g-waterkefir-original-1lt.htm>
- Mattisson living lemonade green tea & mint (Gefermenteerde frisdrank):
<https://www.puurmieke.nl/mattisson-gefermenteerde-bio-frisdrank-groene-thee.html>
- Nitrafit Natuurlijke sportdrank:
<https://www.puurmieke.nl/natuurlijke-sportdrank-12x200ml-bio.html>
- Foco coconut water (kokoswater) – wel met mate, want bevat veel suiker:
<https://www.puurmieke.nl/kokoswater-100-puur-naturel-1ltr.html>
- Omega & More Omega More Biologisch Kokoswater
<https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/omega-more-biologisch-kokoswater-1000ml.htm>
- Pukka three chamomile (kamilletee):
<https://www.puurmieke.nl/kamille-kruidentheebio.html>
- Pukka three ginger (gemberthee):
<https://www.puurmieke.nl/pukka-three-ginger-gember-kruidentheebio.html>
- Pukka ginseng matcha green:
<https://www.puurmieke.nl/ginseng-matcha-green-thee-kruidentheebio.html>

Let op: voor de zekerheid chichorei 'koffie' beperken. [Klik hier](#) om te lezen waarom.

Snacks

Gedroogd fruit

- AH biologische Medjoul dadels:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi413082/ah-biologisch-medjoul-dadels>

- AH bio vijgen gedroogd:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi470158/ah-biologisch-vijgen>
- 5th season heavenly freeze-dried pineapple (gevriesdroogde ananas):
<https://www.puurmieke.nl/5th-season-pineapple-bites-12g-bio.html>
- Mattisson gedroogde ananas:
<https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/mattisson-healthstyle-ananas-gedroogd-biologisch.htm>
- Terrasana mango gedroogd:
<https://www.deonlinedrogist.nl/terrasana-mango-reepjes-250gr-p-67073.html>

Chips

- Bananen chips:
 - <https://www.puurmieke.nl/bananen-chips-puur-naturel-100-g.html>
 - <https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/horizon-bananen-chips-125gr.htm>
- Cassave chips zelf maken:
In deze video zie je hoe Tess Milne dit doet. Let op: in de video gebruikt ze ook zonnebloemolie. Dit is rijk aan het omega 6-vetzuur linolzuur, wat ontstekingsbevorderend kan werken. Gebruik daarom liever virgin kokosolie om de chips in te bakken.
https://www.instagram.com/tv/CNcsqYtjTzH/?utm_source=ig_web_copy_link
- Artisan cassava strips (cassava chips):
<https://shopaip.com/artisan-tropic-cassava-strips-with-sea-salt-12x4-5-oz/>
- Bett'r coconut chips French sea salt (Kokosnoot chips):
<https://www.puurmieke.nl/kokos-chips-frans-zeezout-40gr-bio.html>
- Exotic Frubis apple cinnamon (appel kaneel chips):
<https://www.puurmieke.nl/apple-cinnamon-fruitchips-20gr.html>

Chocolade:

- Carobepoeder:
<https://www.deonlinedrogist.nl/mattisson-healthstyle-biologische-carobe-poeder-300gr-p-66871.html>

Overig

- Terrasana sushi nori (nori zeewiervellen). Hier kun je vis, vlees, kip of avocado met kruiden, specerijen en zout in doen:
<https://www.puurmieke.nl/sushi-nori-gedroogd-geroosterd-17g-bio.html>

Zuivel

Kaas

- Mattisson biologische edelgistvlokken (hebben kaasachtige smaak):
<https://www.puurmieke.nl/edelgistvlokken-60g-bio.html>

Yoghurt

- Zelfgemaakte kokosyoghurt. Zie e-book Auto-Immuun Paleo (AIP) ontbijtrecepten van Ruud Rotteveel.

- Er is helaas geen enkele kant- en klare kokosyoghurt die 100% AIP-proof is. Onderstaande kokosyoghurt is naar mijn mening het best. Het bevat wel guarpitmeel, wat afkomstig is van een peulvrucht. Daarom is het niet 100% AIP-geschikt, maar ik denk dat de meeste mensen een beetje guarpitmeel wel verdragen.

Abbot Kinney's coco start naturel:

<https://www.ah.nl/producten/product/wi474765/abbot-kinney-s-coco-start-natural>

Slagroom

- Amazing coconut whipping cream (Kokosslagroom):
<https://www.puurmieke.nl/amaizin-organic-kokosslagroom-400ml.html>
- Cocofina biologische kokosboter (romige kokosmaak, gebruik als smaakmaker in gerechten, niet om in te bakken):
<https://unlimitedhealth.nl/nl/cocofina-biologische-kokosboter-335-gram?>

Melk

- Terrasana coconut milk:
<https://www.puurmieke.nl/terrasana-kokosmelk-400ml-100-natuurlijk.html>
- Go Tan bio organic coconut milk:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi449714/go-tan-kokosmelk-biologisch>
- Fairtrade Original biologische kokosmelk:
<https://www.ah.nl/producten/product/wi368572/fairtrade-original-kokosmelk-biologisch>
- Bananenmelk, avocadomelk, tijgernotenmelk:
Zie e-book Auto-immuun paleo (AIP) ontbijtrecepten van Ruud Rotteveel

Oliën, vetten

Om mee te bakken of koken:

- Extra vierge olijfolie (in donkere fles)
Olijfolie Verde Salud extra Vierge (merk: Aman Prana) is de beste die we hebben gevonden m.b.t. heilzame stoffen, zoals polyfenolen en squaleen. Donker bewaren om de kwaliteit te behouden.
<https://www.amanprana.eu/product/voeding/olijfolie-verde-salud/>
Een andere zeer goede olijfolie is de Hermanos Catalán (merk: Aman Prana). Deze is milder qua smaak en vind ik lekkerder.
<https://www.amanprana.eu/product/voeding/olijfolie-hermanos-catalan/>
- Extra virgin kokosolie
Extra virgin+ kokosolie (merk: Aman Prana) is de beste die we hebben gevonden:
<https://www.amanprana.eu/product/voeding/kokosolie/>
- Ossewit:
<https://zorgnatuur.nl/vlees/grasgevoerd-rundvlees/ossewit-biologisch-natuurzuiver-niervet/>
- Reuzel:
<https://zorgnatuur.nl/vlees/scharrelvarken/reuzel-bio-buikvet/>

- Chufaolie: <https://www.chufafactory.com/webwinkel/biologische-chufaolie/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>

Vetten voor door salades en koude dressings:

- Extra vierge olijfolie (in donkere fles)
Olijfolie Verde Salud extra Vierge (merk: Aman Prana) is de beste die we hebben gevonden m.b.t. heilzame stoffen, zoals polyfenolen en squaleen. Donker bewaren om de kwaliteit te behouden.
<https://www.amanprana.eu/product/voeding/olijfolie-verde-salud/>
Een andere zeer goede olijfolie is de Hermanos Catalán (merk: Aman Prana). Deze is milder qua smaak en vind ik lekkerder.
<https://www.amanprana.eu/product/voeding/olijfolie-hermanos-catalan/>
- Mattisson avocado olie - 3 maanden houdbaar (koel, droog en donker bewaren). Bij voorkeur alleen koud gebruiken:
<https://www.puurmieke.nl/mattisson-avocado-olie-250ml-bio.html>
- Kokosmelk (zie kopje 'melk')
- Chufaolie:
<https://www.chufafactory.com/webwinkel/biologische-chufaolie/partner/info%2540revolutionairgezond.nl/>

Webshops met AIP assortiment

- Puur Mieke: <https://www.puurmieke.nl/brands/puur-mieke-3/?limit=24&sort=popular&filter%5B%5D=757123&brand=0>
- AIP shop (Amerikaans): <https://shopaip.com>

Natuurlijke cosmetica en verzorgingsproducten

- Bio-amable: <https://www.bio-amable.nl/>
- Biocare: <https://www.biocareonline.nl>