

AIP eliminatiefase: dit wil je eten

Groenten		Kruiden & specerijen	Fruit
<p><i>Groene bladgroenten:</i></p> <p>Andijvie Boerenkool Eikenblad sla IJsbergsla Krulsla Lollo rosso Radicchio Rapini Rucola Sla Snijbiet Spinazie Veldsla Waterkers</p> <p><i>Kruisbloemenfamilie:</i></p> <p>Bloemkool Boerenkool Broccoli Chinese kool Paksoi Radijs Rammenas Rode en witte kool Rucola Savoieikool Spitskool Spruiten Tuinkers Waterkers Zuurkool</p> <p><i>Lookfamilie:</i></p> <p>Bosui Prei Sjalot Ui Zilveruitjes</p>	<p><i>Composietenfamilie:</i></p> <p>Andijvie Artisjok Cichorei Radicchio Roodlof Witlof</p> <p><i>Wortelen:</i></p> <p>Arrowroot Cassave – moet verhit worden Pastinaak Peterseliewortel Schorseneren Tapioca – moet verhit worden Wortels</p> <p><i>Knollen & bollen:</i></p> <p>Aardpeer Knolselderij Koolraap Rode bieten Zoete aardappel</p> <p><i>Overig:</i></p> <p>Asperges Bleekselderij Courgette Komkommer Okra Pompoen Postelein Rabarber Snijbiet Venkel</p>	<p>Basilicum Bieslook Bonenkruid Bosui Cichorei Citroenblaadje Citroengras Dille Dragon Foelie Gember Kamille Kaneel Knoflook Koriander Kruidnagel Kurkuma Laos Laurier Lavas Lavendel Limoenblad Marjolein Mierikswortel Munt Oregano Pepermunt Peterselie Rozemarijn Saffraan Salie Tijm Ui Vanille Wasabi</p>	<p>Aalbes Aardbei Abrikoos Acai bes Ananas Appel Avocado Banaan Baobab Blauwe bes Bloedsinaasappel Bosbes Bramen Citroen Cranberry Dadel Druiven Frambozen Granaatappel Kaki Kersen Kiwi Kokosnoot Limoen Lychee Mandarijn Mango Meloen Moerbei Nectarine Olijven Papaja Passievrucht Peer Perzik Pruimen Sinaasappel Vijgen Zwarte bessen</p>
Paddenstoelen		Gefermenteerde dranken & voeding	
<p>Cantharel Champignons Kastanjechampignons Oesterzwammen Portobello Shiitake</p>		<p><i>Dranken:</i></p> <p>Kefir van water of kokosmelk</p>	<p><i>Voeding:</i></p> <p>Appelazijn Balsamico azijn Kokosazijn Kokosyoghurt Rode wijnazijn Witte wijnazijn Zoute haring Zuurkool</p>

Koolhydraten		Oliën & vetten	
Arrowroot	Pompoen	Avocado en avocado-olie	Ossenwit
Cassave	Rode bieten	Eendenvet	Spek
Chufa (tjigernoten)	Tapioca	Gevogelte	Vette vis
Fruit	Taro	Grasgevoerd vlees	Visolie, algenolie en krillolie (omega 3)
Honing	Wortels	Kokosmelk	Wild
Knolselderij	Yam	Kokosolie (bio en niet ontgeurd)	
Kokos	Zoete aardappelen	Olijfolie (extra vierge)	
Koolraap			
Pastinaak			
Zeevoedsel (rijk aan eiwitten & omega 3)		(Orgaan)vlees, gevogelte, insecten (rijk aan eiwitten)	
<i>Vette vis:</i>	<i>Schaal- en schelpdieren:</i>	<i>Vlees:</i>	Rundlever
Ansjovis	Coquilles	Haas	Runderhart
Forel	Gamba's	Hert	Rundernier
Haring	Garnalen	Rundvlees	Varkenslever
Heilbot	Kokkels	Varkensvlees	
Makreel	Krab	Wildzwijn	<i>Insecten:</i>
Sardientjes	Kreeft		Sprinkhanen
Sprot	Mosselen	<i>Gevogelte:</i>	Meelwormen
Zalm	Oesters	Duif	
<i>Overige vis:</i>	Rivierkreeftjes	Eend	<i>Overig:</i>
Kabeljauw	Sint Jacobsschelp	Fazant	Kikkers
Koolvis		Gans	Slakken
Schelvis	<i>Zeegroenten:</i>	Kalkoen	
Schol	Agar agar	Kip	<i>Rijk aan glycine:</i>
Tonijn	Blaaswier	Struisvogel	Bottenbouillon van rundbotten, kippenbotten of visgraten
Zeeduivel	Dulze	<i>Orgaanvlees:</i>	Collageen poeder
	Kelp	Lever, nieren, hart, tong, testikels, zwezerik	Gelatine
<i>Weekdieren:</i>	Knotswier	Ganzenlever	Huid van kip, eend, kalkoen
Inktvis	Kombu	Kabeljauwlever (op eigen olie en die ook opeten, bevat veel omega 3)	Visgraatjes in zoute haring en sardientjes
Octopus	Nori	Kalfszwezerik	<i>Eet bij voorkeur biologisch en grasgevoerd vlees.</i>
	Rotswier	Kippenlever	
	Wakame	Kippenniertjes	
	Zeekraal		
	Zeesla		
	Zeespaghetti		
Meel		Bindmiddelen	Eiwitpoeders
Arrowrootmeel	Kokosmeel	Agar agar	Viscollageen
Bakbananenmeel	Tapiocameel	Arrowrootmeel	Rundercollageen
Baobab	Taromeel	Gelatine	Rundergelatine
Cassavemeel	Zoete aardappelmeel	Tapiocameel	
Chufameel			
Dranken		Smaakmakers	
Bottenbouillon	Kruidenthee	Azijn (appel, wijn)	Kokoscrème
Cichorei 'koffie'	Thee (groene, witte, zwarte)	Carobe	(kokosboter)
Kefir van water of kokosmelk	Matcha	Citroensap	Kokosmelk
Kokosmelk	Water	Coconut aminos	Kruiden
Kombucha (zonder zoetstoffen zoals stevia)		Honing, ahorn- en agavesiroop, melasse, kokosbloesemsuiker – allen met mate	Limoensap
			Tamarinde
			Zeezout

AIP eliminatiefase: dit wil je vermijden

Stap 1 (week 2): eliminatie (pseudo)granen & alcohol	Stap 2 (week 3): eliminatie peulvruchten & nachtschades	Stap 3 (week 4): eliminatie zuivel & koffie
<p>Granen Bulgur (gluten) Couscous (gluten) Durum (gluten) Eenkoorn (gluten) Emmer (gluten) Gerst (gluten) Gierst Griesmeel (semolina) Haver, haverzaad Kamut (gluten) Maïs Polenta Rijst Rogge (gluten) Seitan Sorghum Spelt (gluten) Tarwe (gluten) Teff</p> <p>Denk ook aan: Maisstroop Maiszetmeel Rijststroop</p> <p>Pseudogranen Amarant Boekweit Chiazaad Quinoa</p> <p>Alcohol Alle alcoholische dranken, waaronder: Bier Wodka Wijn</p>	<p>Peulvruchten: bonen, erwten, linzen & pinda's Adzukibonen Bruine bonen Cannellinibonen Doperwten Edamame Favabonen Groene bonen Haricot verts Kikkererwten Limabonen Linzen Lupine Mungbonen Nierbonen (kidneybonen) Peultjes (snow peas) Pinda's (ook satésaus) Pintobonen (Kievitsbonen) Pronkbonen (runner beans) Sojabonen (ook tempeh, tahoe) Snijbonen Sperziebonen Spliterwten Sugar snaps Taugé Tuinbonen Witte bonen Zwarte bonen</p> <p>Nachtschades: ook specerijen o.b.v. nachtschades Aardappelen (gewone witte) Appelmeloen (meloenpeer of pepinos) Ashwagandha Aubergine Boomtomaat (tamarillo) Cocona Gojibessen Incabessen (Physalisbes, Kaapse kruisbes) Kutjera Lulo (naranjilla) Mexicaanse aardkers (tomatillo) Paprika's Peppers (rode, groene, chili, Cayenne) Pimentos Rode en groene peppers Tomaten Tuin bosbes (Garden huckleberry)</p>	<p>Zuivel: alles van melk Brie Camembert Cottage cheese Crème Ghee Hüttenkäse Kaas Karnemelk Kefir (van melk) Kruidenboter Kwark Melk Mascarpone Mozzarella Room Roomboter Roomijs Roomkaas Skyr Slagroom Softijs Wei proteïnepoeder (whey) Yoghurt</p> <p>Koffie Alles waar koffie in zit, want het behoort tot de zaden</p>

Stap 4 (week 5): eliminatie eieren & toegevoegde suikers, bewerkte oliën en voedseltoevoegingen		Stap 5 (week 6): eliminatie noten & zaden
<p>Eieren Alle soorten eieren</p> <p>Suikers Karamel Dadelstroop Dextrose Diksap Druivensuiker Fructose Galactose Glucose Glucose-fructosestroop Lactose Maisstroop Maltodextrine Maltose Melksuiker Rijsstroop Sacharose Speltstroop Stroop Sucrose Tarwestroop Trehalose Vruchtensapconcentraat</p> <p><i>Suikeralcoholen:</i> Erythritol (E968) Mannitol (E421) Sorbitol (E420) Xylitol (E967)</p> <p>Oliën & vetten Arachideolie (pindaolie) Druivenpitolie Katoenzaadolie Palmoleïne Palmpitolie Pindaolie (arachideolie) Maisolie Margarine Raapzaadolie (canola olie) Rijstolie Saffloerolie Sojaolie Zonnebloemolie</p>	<p>Voedseltoevoegingen <i>Zoetstoffen:</i> Acesulfaam-K (E950) Aspartaam (E951) Aspartaam-acesulfaamzout (E962) Neotaam (E961) Sacharine (E954) Stevia Steviolglycosiden (E960) Sucralose (E955)</p> <p><i>Smaakstoffen:</i> Gistextract (glutamaat, mononatriumglutamaat, vetsin, E625) Natuurlijke smaakstoffen</p> <p><i>Kleurstoffen:</i> Allurarood AC (E129) Amarant (E123) Azorubine (karmozijn E122) Briljantzwart BN (zwart PN, E151) Bruin HT (E155) Litholrubine BK (E180) Oranjegeel S (Zonnegeel FCF, E110) Ponceau 4R (Cochenille Rood A, E124): Tartrazine (E102) Titaniumdioxide (E171)</p> <p><i>Overig:</i> Arabische gom (E414) Carrageen (E407) Cellulosegom (E468) Fosfaat (E101, 338-341, 343, 442, 450-452, 541, 543-545, 1410, 1412-1414) Guargom (E412) Kaliumnitraat (salpeter, E252) Kaliumnitriet (E249) Lecithine (E322) Natriumnitriet (E250) Olestra Sojalecithine (E471) Xanthaangom (E415)</p>	<p>Noten: ook notenolie Amandelen Brazil nuts Cashewnoten Hazelnoten Kastanje Macadamianoten Paranoten Pecannoten Pistachenoten Walnoten</p> <p><i>Kokosnoten zijn geen noten en zijn OK</i></p> <p>Zaden: ook chocolade en zadenolie Cacao Chiazaad (is pseudograan) Hennepzaad Johannesbroodpitmeel Lijnzaad Meloenpitten Pijnboompitten Pompoenpitten Sesamzaad Zonnebloempitten</p> <p>Specerijen o.b.v. zaden Anijszaad Anatto Fenegriekzaad Jeneverbes Karwijzaad Kardemom Komijnzaad Korianderzaad Mosterdzaad Nootmuskaat Papaverzaad Peperkorrels Pimentzaad Selderijzaad Sesamzaad Steranijs Sumak Venkelzaad</p>

Supplementen die je immuunsysteem kunnen stimuleren

Deze kunnen mogelijk klachten veroorzaken, maar het hoeft niet. Bij sommige mensen hebben ze juist een positieve werking. Tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet worden alle mogelijke triggers geëlimineerd, dus ook deze supplementen. Later kun je ze eventueel (weer) gebruiken.

Aloe vera (<i>aloe barbadensis</i>)	Anatabine
Ashwagandha (<i>withania somnifera</i>)	Cafeïne
Astragalus (<i>astragalus propinquus</i>)	Curcumine
Chlorella	Geneisteïne
Echinacea (<i>echinacea angustifolia</i>)	Lycopen
Vlierbes (<i>sambucus nigra</i>)	Pijnboomschorsextract
Ginseng (<i>panax ginseng</i>)	Pycnogenol
Goldenseal (<i>hydrastis canadensis</i>)	Quercetine
Druivenpit extract (<i>citrus paridisi</i>)	Resveratrol
Groene thee extract (<i>camellia sinensis</i>)	
Holy Basil (<i>optimum tenuiflorum</i>)	
Citroenmelisse (<i>melissa officinalis</i>)	
Zoethoutwortel (<i>glycyrrhiza glabra</i>)	
Maca (<i>lepidium meyenii</i>)	
Heemstwortel (<i>althaea</i>)	
Medicinale paddenstoelen extract (<i>shiitake, maitake, reishi</i>)	
Gladde iep (<i>ulmus rubra</i>)	
Spirulina	
Wilgenbast (<i>salix alba</i>)	