

The logo for Swedish Paleo is a black, irregular shape with the text "Swedish Paleo" in a white, handwritten-style font. Below the main text, "EST. 8000 BCE" is written in a smaller, white, sans-serif font.

Swedish
Paleo

EST. 8000 BCE

The background of the top section is a close-up photograph of fresh, vibrant green spinach leaves. A semi-transparent black horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text "KOST ATT UTESLUTA".

KOST ATT UTESLUTA

LISTA PÅ KOST ATT UTESLUTA (AIP)

Här följer en detaljerad lista på kost du behöver utesluta/eliminera under tiden du äter enligt det **autoimmuna protkollet (AIP)**.

Vill du veta mer om varför man utesluter dessa råvaror under tiden man äter enligt den autoimmuna kosten så **rekommenderar vi att du läser denna artikel**.

Undvik allt som finns här under tiden du äter AIP. Asterisk (*) efter som kan återintroduceras.

Baljväxter

- brytbönor*
- blackeye-bönor*
- sockerärter*

- gröna ärtor*
- haricots verts*
- jordnötter
- kidneybönor*
- kikärter*
- linser*
- skärbönor*
- sojabönor
- vita bönor*

Dryck

- alkohol*
- glögg*
- havremjök* (glutenfri obs)
- kaffe*
- mandelmjök*
- sojamjök

Mejeriprodukter

- smör* (ghee)
- mjök
- fil, yoghurt*
- crème fraiche, kvarg*
- ost* (får, get fungerar för en del)

Nötter, frön, kryddor

- cayennepeppar*
- cashewnötter*
- chiafrön*
- dillfrön*
- hasselnötter*
- kakao*
- kardemumma*
- korianderfrön*
- kryddpeppar*
- kummin*
- lakritsrot*
- linfrön*
- macadamianötter*
- mandlar*
- muskotnöt*
- pekannötter*
- pinjenötter*
- pistagenötter*
- pumpakärnor*
- senapsfrön*
- sesamfrön*

- senap*
- solroskärnor*
- spiskummin*
- stjärnanis*
- svartpeppar*
- vallmofrön*
- valnötter*
- vitpeppar*

Olja och fett

- linfröolja*
- margarin
- rapsolja*
- sesamolja*
- solrosolja*

Potatisväxter

- aubergine*
- chili*
- gojibär*
- paprika*
- physalis*
- potatis*
- tomat*

Spannmål, spannmålsliknande

- bovete*
- chiafrön*
- fiberhusk*
- havre (glutenfri*)
- korn
- majs
- matvete
- quinoa*
- ris*
- råg
- spirulina*
- vete (bulgur
couscous)

Ägg

- smörgåskaviar på tub (innehåller ofta tomat, potatis och socker)
- stenbitsrom, röd och svart (innehåller azofärgämne som kan ge allergisk reaktion)
- ägg från fåglar*

Övrigt

- Socker
- Bakpulver (innehåller ofta majs eller andra ingredienser som inte är AIP)
- Pulverjäst*

- Sötningsmedel
- aspartam (E 951)
- sackarin (E 954)
- citronsyra (E 330)
- NSAID-läkemedel (non steroidal anti-inflammatory drugs) Magnecyl, Treo, Voltaren, Ipren, Ibumetin. (Välj istället paracetamol, till exempel Alvedon och Panodil.)

Vill du veta vad som ingår inom AIP så hittar du en lista på det här: [Lista på kost att inkludera](#)



KATEGORIER: [AUTOIMMUNITET & KOST](#)
[POPULÄRA ARTIKLAR](#)
[SENASTE ARTIKLAR](#)

TAGGAR: [AIP](#) [AUTOIMMUN KOST](#)
[LISTA PÅ ELIMINERA](#)
