

* AIP-NEE! *

eten * genieten * genezen

GRANEN & PSEUDOGRANEN



Amarant, boekweit, chia, durum, gerst, gerstemout, gierst, gluten, griesmeel, haver, kamut, maïs, mout, quinoa, rijst, rogge, seitan, sorghum, spelt, tarwe, teff, "zetmeel" en grassen zoals tarwegras en gerstegras.

EIEREN



Kippenei en alle andere vogeleieren, ook te vinden in mayonaise en gebak.

ZOETSTOFFEN



Acesulfaam-K, agavestroop, aspartaam, erythritol, galactose, glucosestroop, karamel, maïstroop, maltodextrine, maltose, mannitol, rijststroop, mout, sacharine, stevia, sorbitol, sucralose, tarwestroop, xylitol.

DRANKEN

Alcoholische dranken, chocolade-dranken, frisdrank, koffie, melk, thee met toegevoegde aroma's, thee van zaadkruiden.

KANT & KLARE VOEDING



Voorverpakte maaltijden, dressings, sauzen, slaatjes, soepen, sushi en bereide vleeswaren bevatten vaak niet-AIP ingrediënten. Lees het etiket.

NON-FOOD

NSAIDS, chlorella, spirulina en immuun-stimulerende kruiden. Lees ook het etiket van supplementen, medicijnen, tandpasta en andere schoonheids-artikelen. Ze kunnen gluten, lactose, soja of niet-AIP vulmiddelen bevatten.

MELK-PRODUCTEN



Boter, ghee, cottage cheese, kaas, karnemelk, kwark, melk, melkproteïne (caseïne), melksuiker (lactose), melkkefir, melkpoeder, room, roomijs, wei, yoghurt, yoghurtijs, zure room.

NOTEN, PITTEN & ZADEN



Amandel, cashew, hazelnoot, kastanje, macadamia, paranoot, pecan, pijnboompit, pistachenoot, pompoenpit, walnoot, zonnebloempit.

Cacao, chia, hennep, koffie, lijnzaad, maanzaad, mosterdzaad, psyllium, sesam.

OLIESOORTEN



Arachideolie, cacao boter, groente-olie (vegetable oil), lijnzaadolie, macadamia-olie, maïsolie, notenolie, koolzaadolie, palmpitolie, pindaolie, raapzaadolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie, "plantaardige olie".

KRUIDEN VAN ZAAD & BES



Anijs, fenegriek, kardemom, karwij, komijn, koriander, mosterdzaad, muskaatnoot, roze peper, selderzaad, sumak, venkelzaad.

Jeneverbes, piment, rode, witte en zwarte peper.

Gluten tref je ook aan in sommige aardappelbereidingen, imitatiekrab, kruidenmixen en restaurantmaaltijden. Het zit ook in de lijm van enveloppen en zegels.



NACHTSCHADES



Aardappel, aubergine, ashwaganda, cayenne, chilipeper, paprika, paprikapoeder, tomaat, gojibes, physalis, tamarillo

PEULVRUCHTEN



Alle soorten bonen en erwten, edamame, humus, kikkererwten, linzen, pinda's, plantproteïnen, scheuten van peulvruchten, soja, sojalecithine, sojameel, sojaproteïnen, tempé, tofu.

VERDIKKINGS-MIDDELEN

Arabisch gom, carrageen, cellulosegom, guar gom, johannesbroodpitmeel, xanthaangom.

CHEMISCHE TOEVOEGINGEN



Aroma's en "natuurlijke aroma's", citroenzuur (citric acid), chemische kleur- en bewaarestoffen, gistextract, karamel, mononatriumglutamaat (MNG, MSG, ve-tsin, E621), nitrieten, sulfieten en alle namen die je niet herkent.

EN VERDER

Bouillonpoeder of -blokjes, rijstazijn, gedistilleerde witte azijn, balsamico waar karamel of aroma's aan toegevoegd zijn, sojasaus, tamari. Opletten met: bakkersgist en tapioca, deze kunnen een gluten-kruisreactie veroorzaken.