

# \* AIP-OKÉ \*

eten \* genieten \* genezen



## GROENTEN

**Bladgroenten:** andijvie, brandnetel, kervel, kropsla, loof van bieten, radijsjes, rapen en wortels, paardenbloemblaadjes, paksoi, postelein, rucola, snijbiet, spinazie, tuinkers, veldsla, warmoes, waterkers

**Zetmeelrijke gewassen:** aardpeer, bakbanaan, bataat, boterraap, butternut, cassave, chufa, Daikon, flespompoen, koolraap, koolrabi, knolselder, pastinaak, peterseliewortel, pompoen, maniok, meiraap, pijlwortel, radijs, rammenas, rode biet, taro, schorse-neer, waterkastanje, wortel, yacón, yam, yucca, zoete aardappel

**Koolsoorten:** bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, groene kool, rode kool, savoiekkool, spitskool, spruitjes, witte kool

**Overige:** artisjok, asperge, avocado, bamboescheuten, bosui, champignons, courgette, eetbare bloemen, eetbare paddenstoelen, kappertjes, komkommer, bosuitjes, look, okra, olijf, pijpajuin, selder, sjalot, truffel, ui, veldsla, venkel, witloof, zegroenten, zeewier, zuring,...



## KRUIDEN & SPECERIJEN

Asafoetida, bieslook, basilicum, bonenkruid, brandnetel, cichorei, citroenblaadjes, citroengras, dilletoppen, dragon, fenegriekblad, foelie, galanga, gember, kamille, kaneel, kerrieblad, kervel, knoflook, korianderblad, kruidnagel, kruizemunt, kurkuma, laos, laurier, lavas, lavendel, limoenblad, marjolein, mierikswortel, munt, oregano, peterselie, rozemarijn, saffraan, salie, tijm, uienpoeder, vanillepoeder, wasabiwortel, zeevieren, zeezout



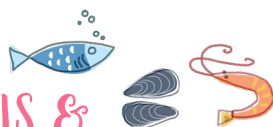
## FRUIT

Aardbei, aalbes, abrikoos, açai, acerolakers, ananas, appel, appelbes, aronia, banaan, bakbanaan, bergamot, bosbes, braambes, cassis, citroen, clementine, dadel, druif, doerian, framboos, granaatappel, grapefruit, guave, kaki, kers, kiwi, kokos, kriek, kruisbes, kweepeer, kumquat, limoen, lychee, mandarijn, mango, meloen, meidoorn, moerbeï, nectarine, papaja, passievrucht, peer, perzik, pomello, pompelmoes, pruim, rabarber, ramboetan, rozenbottel, sinaasappel, stekelbes, stervrucht, tamarinde, veenbes, vijg, vlierbes, watermeloen,...

## VLEES



Kalkoen, kip, rund, schaaap, varken, bizon, eend, everzwijn, fazant, gans, geit, haas, hert, insecten, konijn, kwartel, parelhoen, patrijs, reebok, struisvogel, ...



## VIS & SCHAALDIEREN

Ansjovis, barbeel, forel, garnalen, griet, haring, heilbot, inktvis, kabeljauw, katvis, karper, kaviaar, kokkels, koolvis, krab, kreeft, langoest, leng, makreel, mosselen, oesters, octopus, paling, rivierbaars, rivierkreeft, rog, sardines, scampi, sint-jakobsschelpen, schar-tong, schelpjes, schelvis, slakken, snoekbaars, tarbot, tongschar, tonijn, wijting, zalm, zeebaars, zee-egels, zeekomkommer, zeetong, zoetwater-garnalen, ...



## VETTEN

**Plantaardige olie:** avocado-olie, kokosolie, olijfolie, palmvet (geen palmpitolie)

**Dierlijke vetten:** reuzel, spekvet, talg, smout, eenden- en ganzenvet



## DRANKEN

Chufamelk, carobedrank\*, cichorei-koffie, kokosmelk, kokoswater, kombucha, AIP-kruidenthee, mineraalwater, natuurlijke bouillon, natuurlijk fruitsap\*\*, natuurlijke ijsthee\*, natuurlijke smoothies\*, spuitwater, water, waterkefir, groene, witte of zwarte thee\*\*



## VOORRAADKAST

**Om te bakken:** aardamandelmeel, arrowroot zetmeel, bakbananenmeel, baksoda, carobepoeder, cassavemeel, chufa (tjignoten, aardamandel), chufameel, kaneel, kokosmeel, kokosmelk, kokosroom, kokoschilfers, krekmeel, tapioca, taromeel, waterkastanjemeel, zoete aardappelmeel, vanillepoeder

**Bindmiddelen:** agar agar, arrowroot zetmeel, gelatine

**Zoetstoffen\*\*:** ahornsiroop, honing, geconcentreerd fruitsap, gedroogde vruchten, jam\*, melasse, kokos nectar, kokoszuiker, opgelegd fruit\*, palmsuiker, ruwe rietsuiker

**Dressings:** appelazijn, balsamico-azijn\*, wijnazijn, kokosamino's, tamarindepasta, tapenade\*

**En verder:** bakbanaan-chips\*, zoete aardappelchips\*, zoete aardappelpasta, kelpnoedels, artisjok, kappertjes, olijven, fruit, vis en zeevruchten uit blik\*

\* van AIP-ingrediënten \*\* met mate gebruiken