

Liste des aliments autorisés et non autorisés en AIP



AIP Auto Immune Protocole Cuisinarcenciel

Rappel : le protocole auto immune doit durer au minimum 3 semaines et au maximum 3 mois.

Ce protocole est suivi d'une procédure de réintégration de tous les aliments que vous aurez éliminé, dans un temps et un ordre précis, vous aurez toutes ces informations dans un prochain guide AIP (édition en préparation).

cuisinarcenciel.com

Aucune information ne doit être interprétée ici comme un avis médical

AIP : ALIMENTS QUE VOUS POUVEZ MANGER

Légumes

Ail
Artichaud
Asperge
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cèleri
Champignon
Chou-Bruxelles, Chou (tous), Chou-fleur, Romanesco
Concombre
Courgette, Courge (toutes)
Echalotes
Epinard
Fenouil
Igname
Manioc
Navet
Oignon
Panais
Patate douce
Pâtisson
Poireau
Potiron
Potimarron
Radis
Rutabaga
Salade (toutes)



Viandes/Abats/Poissons

Bœuf
Buffle, Bison
Bouillon d'os
Canard
Crustacés (tous)
Cœur, Foie, Langue, Rognons
Dinde
Magret de canard
Porc
Poule
Poulet
Poisson (tous), thon en boîte au naturel uniquement, sardines à l'huile - huile d'olive uniquement



Epicerie

Arrow Root,
Farine de coco, Manioc, Banane plantain, souchet
Cannelle
Fruits autorisés séchés (100% naturel : sans huile-sans amidon)
Légumes & fruits lactofermentés
Lait végétal de coco sans amidon sans sucre
Miel, sirop d'érable
Noix de coco râpée, Chips de coco
Sucre de coco
Vinaigre de Cidre et balsamique uniquement



Fruits

Abricot
Ananas
Avocat
Banane, banane plantain
Baies (Fraises, framboises, myrtilles, mûres, groseilles....)
Cerise
Clémentine
Citron
Datte
Figue
Grenade
Kiwi
Mandarine
Mangue
Melon
Nectarine
Noix de coco
Olive
Orange
Pamplemousse
Papaye
Pêche
Poire
Pomme
Raisin
Prune



Gras

Beurre de coco
Graisse de bœuf
Graisse de canard
Graisse de porc
Huile d'avocat
Huile d'olive
Huile de coco
Lait & crème de coco



Herbes aromatiques

Aneth
Basilic
Ciboulette
Citronnelle
Coriandre
Marjolaine
Menthe
Persil
Romarin
Sauge
Thym



AIP : ALIMENTS QUE VOUS DEVEZ ELIMINER

Céréales

Amaranthe
Avoine
Blé
Boulgour
Epeautre
Farro
Kamut
Maïs
Millet
Orge
Quinoa
Riz
Sarrasin
Seigle
Sorgho
Teff



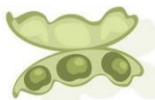
Morelle (Famille de Solanacée)

Aubergine
Baie de goji
Paprika
Piment (tous)
Poivre (tous)
Poivron (tous)
Pomme de terre
Tomate
Tomates cerises



Légumineuse

Fève
Flageolet
Haricot (blanc, rouge, noir)
Haricot vert
Lentille (toutes)
Petit-pois
Pois Chiche



Fruits à coque

Amande
Cacahuète
Fève de cacao
Noisette
Noix
Noix de Macadamia
Noix de Pécan
Noix du Brésil



Oufs

Oufs (poule, canard, caille, oie)
Blanc d'œuf & Jaune d'œuf



Alcool

Champagne, Bière, Vin, Vinaigres de vin et d'alcool,
Cidre, Alcools forts, Liqueurs

Epices, graines, sucre

Anis
Café (tous)
Canola
Carvis
Chanvre
Chia
Chocolat (tous)
Coriandre
Fenugrec
Graine de citrouille, fenouil, moutarde, pavot, sésame
& tournesol
Noix de muscade
Sucre



Soja

Huile de soja
Noix de soja
Pousse de soja
Sauce soja
Sauce Teriyaki
Tamari
Tempeh
Tofu



Laitage

Beurre
Crème de fromage
Crème fraîche
Fromage
Fromage blanc
Ghee
Lait
Yaourt



Médicament

Aspirine, Ibuprofène



Mode de vie à éviter

Activité sédentaire
Aliments de mauvaise qualité
Aliments pauvres en nutriments
Aliments transformés
Manger distrait
Mauvais sommeil
Procrastination trop importante
Sport intensif
Stress
Télévision et jeu vidéo en excès
Temps prolongé à l'intérieur

