

Позволени храни



Зеленчуци		Месо	Мазнини	Плодове		За килера
Айсберг	Радицио	Агнешко	Зехтин екстра върджин	Ананас	Ябълки	"Кафе" от цикория
Алабаш	Ревен	Говеждо	Кокосово масло	Банани	Ягоди ⁴	Билкови чайове с позволени билки и подправки
Артишок	Репици	Дивец	Кокосов крем/манна ³	Боровинки ⁴	Билки	Брашно от рожков ⁵
Аспержи	Романеско	Заешко	Мас	Грейпфрут	Босилек	Желатин
Бамя ¹	Рукола	Патешко	Масло от авокадо	Грозде	Дафинов лист	Кленова захар/сироп ⁶
Бок чой	Ряпа/брюква/дайкон	Пилешко	Палмово масло (нехидрогенизирано)	Диня	Девесил	Кокосов оцет
Броколи	Савойско зеле	Пуешко	Патешка мазнина	Кайсии	Джоджен	Кокосова захар ⁶
Брюкселско зеле	Сарепска горчица (листнен зеленчук)	Ракообразни	Авокадо	Киви	Див лук	Кокосови аминокиселини
Градинска салата	Спанак	Риба	Червена палмова мазнина	Кокос	Естрагон	Кокосови стърготини ³
Гъби ²	Тиквички	Свинско	Ферментирани храни	Круши	Кервиз	Кокосово брашно ³
Зеле (бяло и червено)	Тученица	Телешко	Воден кефир	Къпини ⁴	Копър	Кокосово мляко ³
Зелен (пресен) лук и чесън	Фенел (резене)	Органно месо/Дреболци	Зацукраут (немско кисело зеле)	Лайм ⁴	Кориандър (листа)	Колаген
Карфиол	Целина (стъбла и корен)	Бъбреци	Кисело зеле	Лимони ⁴	Лавандула	Креомартаг (винен камък)
Кейл	Цикория (белгийска ендивия)	Бял дроб	Кокосово кисело мляко	Малини ⁴	Лайка	Маслини
Киселец	Високовъглехидратни зеленчуци (>10гр/100гр)	Воденички	Комбуча	Манго	Лимонена трева	Меласа ⁶
Китайско зеле	Банани за готвене	Език	Туршии без захар и забранени подправки	Мандарини	Магданоз	Нишесте от арабум ⁶
Коприва	Земна ябълка (йерусалимски ³ артишок, топинамбир)	Костен бульон	Подправки	Нар	Майорана	Нишесте от маниока ⁶
Красставици	Маниока	Костен мозък	Ванилия (ишицулка)	Нектарини	Мащерка	Рибен сос (без глутен и захар)
Кресон	Моркови	Мозък	Джинджифил	Папая	Мента	Сода бикарбонат
Лалад	Пащърнак	Момици	Канела	Портокали	Розмарин	Стафиди/сушени плодове ⁶
Листа от цвекло	Праз	Опашка/крачета/уши	Карамфил	Пъпеш	Салвия	Фурми ⁶
Лук	Сладки картофи	Сърце	Куркума	Червени боровинки ⁴	Чубрица	Чай Ройбос ⁵
Манголд (листно цвекло)	Тиква	Черва	Мейс (обвивката на индийското орехче)	Сливи	Див чесън (левурда)	Черен/зелен/бял чай ⁷
Маруля	Цвекло	Черен дроб	Чесън	Смокини	Риван	Чист мед
Палмова сърцевина	Шалот	Шкембе	Шафран	Череша/Вишни	Хрян	Ябълков оцет

1 - бамята е слизест зеленчук и макар че е позволен, не е препоръчително да се консумира ежедневно

2 - Гъбите са един от спорните продукти при АИП. Във версията на Каражиан те са изключени заради подозрение, че стимулират имунната система. В следствие обаче Сара Балантайн прави по-задълбочено проучване и установява, че такъв ефект имат само екстрактите от някои видове азиатски гъби. Целиите гъби са напълно приемлива АИП храна

3 - тези храни са с високо съдържание на инулин и следва да се консумират умерено. Например ограничете кокосовия крем до 2-3 с.л., кокосовото мляко (съставките му трябва да бъдат само кокос и вода) до 1 ч.ч. дневно

4 - Тези плодове са най-подходящи заради ниското им съдържание на фруктоза и захари като цяло

5 - Въпреки че рожковът и ройбосът са растения от семейство Бобови, те са позволени в елиминационната фаза на АИП. За брашното от рожков се използват само смлените ишицулки, не и семената, а за чая от ройбос - само листата. И двата продукта следва да се използват умерено.

6 - Разрешените подсладители и нишесте. Следва да се използват много рядко, по специални поводи, защото макар и позволени, могат да забавят оздравителния процес

7 - Тези чайове съдържат кофеин и не трябва да се прекалява с консумацията им, особено при налична надбъбречна умора.