



AIP GO Lebensmittelliste

Oft kommt die Frage auf: Ist das AIP konform? Oder aber man braucht Inspiration für neue Zutaten. Hier findest du eine Liste der gängigsten AIP Lebensmittel. Den Anspruch auf Vollständigkeit werden wir wohl nicht erfüllen können, da es einfach zu viele (exotische) natürliche Zutaten gibt.

Fleisch

Bison	Pute
Büffel	Rebhuhn
Elch	Reh
Ente	Rentier
Gans	Rind
Hirsch	Schwein
Huhn	Strauß
Känguru	Tafelspitz
Lamm	Wachtel
Ochsenschwanz	Wildschwein
Pferd	Ziege

Kräuter & Gewürze

Basilikum	Nelken
Blüten	Oregano
Bohnenkraut	Petersilie
Dill	Rosmarin
Ingwer	Salz (Meersalz, Steinsalz)
Knoblauch	Safran
Korianderblätter	Thymian
Kräutersalz	Zimt
Kurkuma	Salbei
Lorbeerblätter	Schnittlauch
Majoran	Zitronengras
Meerrettich	
Minze	
Muskatblüte	

Gemüse & Wurzeln

Artischocken	Pilze
Bambussprossen	Radicchio
Blumenkohl	Radieschen
Chinakohl	Rettich
Brokkoli	Rhabarber
Brunnenkresse	Rosenkohl
Fenchel	Rote Beete
Grünkohl	Rotkraut
Gurke	Salate (alle)
Karotten	Schalotten
Kohlrabi	Sellerie
Kopfsalat	Spargel (grün und weiß)
Kürbis	Spinat
Lauch	Spitzkohl
Mairüben	Steckrübe
Mangold	Süßkartoffel
Maniok / Yam	Topinambur
Okra	Weißkraut
Oliven	Wirsing
Pak Choi	Zucchini
Pastinake	Zwiebel
Petersilienwurze	

Organe

- Gehirn
- Herz
- Knochenbrühe
- Leber
- Niere
- Zunge

GO LEBENSMITTELLISTE



Fisch & Meerestiere

Aal	Languste
Austern	Makrele
Calamares	Meeresalgen
Dorade	Muscheln
Dorsch	Rotbarsch
Eismeergarnelen	Rotzunge
Forelle	Sardellen/Anchovies*
Garnelen	Sardine*
Goldbarsch	Schnecken
Heilbutt	Scholle
Hering	Schwertfisch
Hummer	Seelachs
Jakobsmuscheln	Seezunge
Krake	Thunfisch*
Kabeljau	Tintenfisch
Karpfen	Wildlachs
Krabben	Zander
Krebse	

Obst

Apfel	Mandarine
Aprikose	Mispel
Avocado	Orange
Beeren	Pfirsich
Granatapfel	Pflaume
Grapefruit	Pomelo
Kaki	Quitte
Kirsche	Zitrone
Kiwi	
Lychee	

Fette & Öle

Avocadoöl
Schmalz (ohne
Grieben)
Kokosöl
Krillöl
Lebertran
Olivenöl
Rindertalg
Rotes Palmöl

Getränke

Fleischbrühe/
Knochenbrühe
Kokosmilch
Kombucha
Tee (aus Blättern,
Blüten, Kräutern und
Wurzeln)
Mineralwasser
stilles Wasser mit
Zitrone/Kräutern
Wasserkefir

Andere Zutaten

Coconut Aminos
Fruchtessig
Kokosflocken/raspeln
Kokosmehl
Kokosnussessig
Maca
Pfeilwurzelmehl
Weinessig
Maronen / Esskastanien

*Fische aus Konserven nur im eigenem Saft oder reinem Olivenöl