

# Aliments inclus dans le protocole auto-immun AIP

Les aliments suivants sont autorisés dans le cadre du régime AIP.  
Cet aperçu n'est pas exhaustif.



## Fruits

- Ananas
- Mangue
- Pomme
- Raisin rouge
- Citron vert bio
- Fraise
- Papaye verte
- Pastèque sans pépins
- Mûre
- Raisin sec
- Melon
- Grenade
- Banane
- Cerise noire
- Pamplemousse bio
- Orange bio
- Pêche



## Boissons

- Jus de fruits: p. ex. pomme, orange
- Infusion aux fruits
- Jus de légumes: p. ex. betterave rouge
- Thé vert
- Lait de coco
- Eau de coco
- Tisane
- Thé noir
- Eau



## Graisses et huiles

- Huile d'avocat
- Graisse de lard
- Graisse de canard
- Bacon
- Beurre de coco
- Crème de coco
- Huile de coco
- Huile d'olive (extra vierge)
- Lard fumé



## En-cas

- Olives vertes et noires
- Tapenades



## Légumes

- Artichauts
- Champignon asiatique
- (pleurote en huître, bolet rude,
- champignon shiitake,
- champignon enoki)
- Avocat
- Chou cavalier
- Chou-fleur
- Courge butternut
- Champignon agric
- Fenouil
- Asperge verte
- Myrtille
- Courge hokkaido
- Pois patate (tubercule du jicama mexicain)
- Carotte
- Banane plantain
- Laitue pommée
- Poireau
- Oignon vert
- Bette
- Nopal (feuilles du figuier de Barbarie)
- Okra
- Panais
- Champignon portobello
- Radis
- Betterave rouge
- Oignon rouge
- Chou rouge
- Roquette
- Salade
- Concombre
- Échalote
- Courge spaghetti
- Épinard
- Brocoli-rave (Cima di Rapa)
- Céleri-branche
- Patate douce
- Courgette
- Pâtisson
- Oignon



## Bouillons

- Bouillon de poule
- Bouillon de bœuf
- Bouillon de porc
- Bouillon de fruits de mer



## Viandes

- Chicken wings
- Canard
- Poulet
- Poulet haché
- Cuisse de poulet
- Blanc de poulet
- Foie de poulet
- Agneau
- Agneau haché
- Prosciutto
- Bœuf haché
- Paleron de bœuf sur os
- Aloyau
- Steak de bœuf
- Os de bœuf pour bouillon
- Langue de bœuf
- Viande de bœuf
- Roastbeef
- Porc
- Porc haché
- Épaule de porc
- Couenne
- Jambonneau
- Andouille



## Poisson

- Écrevisse
- Filet de truite
- Crevette
- Hareng
- Coquille Saint-Jacques
- Filet de cabillaud
- Pétoncle
- Crabe
- Filet de saumon
- Filet de maquereau
- Moule
- Saumon fumé
- Maquereau fumé
- Anchois à l'huile d'olive
- Sardines en boîte (sauvages)
- Sardines fumées
- Sardines à l'huile d'olive
- Aiglefin
- Thon en boîte (sauvage)



## Condiments

- Sirop d'érable
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre balsamique
- Basilic
- Cresson de fontaine
- Poudre de Caroube
- Acides aminés de noix de coco
- Aneth
- Estragon
- Gingembre moulu
- Curcuma moulu
- Muscade moulue
- Sauge moulue
- Origan séché
- Thym séché
- Pâte de curry vert
- Miel
- Câpres au sel
- Ail
- Coriandre
- Jus de citron vert
- Laurier
- Raifort
- Sel marin
- Menthe
- Origan
- Persil
- Fécule d'arrow-root
- Sel fumé
- Romarin
- Vinaigre de vin rouge
- Sel
- Ciboulette
- Tamarin
- Thym
- Vinaigre umeboshi
- Vinaigre de vin blanc
- Extrait de vanille
- Jus de yuzu
- Cannelle
- Jus de citron



## Aliments probiotiques

- Kéfir d'eau
- Kombucha
- Kimchi
- Légumes lactofermentés
- Cornichons bio - maison

# Aliments interdits dans le protocole auto-immun AIP

Les aliments suivants sont interdits dans le cadre du régime AIP.  
Cet aperçu n'est pas exhaustif.



## Fruits

- Baies de Goji
- Physalis



## Produits laitiers

- Beurre
- Crème
- Fromages
- Ghee
- Lait vache, brebis et chèvre
- Yaourt
- Shyrr
- Fromage blanc
- Petits suisses
- Kéfirs de lait



## Oeufs

- Oeufs de poule
- Oeufs de canard
- Oeufs d'oie
- Oeufs de caille



## Légumes

- Aubergines
- Poivrons
- Piments
- Pommes de terre
- Tomates
- Céleri
- Petits pois
- Haricots verts



## Légumineuses

- Azuki
- haricots secs noirs, blancs, rouges
- Flageolets
- Fèves
- Pois chiches
- Pois cassés
- Lentilles vertes
- Lentilles corail
- Cacahuètes
- Soja



## Céréales

- Amarante
- Avoine
- Blé
- Épeautre
- Petit Epeautre
- Kamut
- Fonio
- Maïs
- Orge
- Quinoa
- Riz
- Sarrasin
- Seigle
- Sorgho
- Teff ...



## Condiments

- Moutarde
- Muscade
- Piment
- Poivre
- Paprika
- 4 épices
- Graines de genièvre
- Graines de fenouil
- Graines de céleri
- Graines de Coriandre
- Fenugrec



## Alcool

- Tous les alcools