



# PALEO a AIP

## „Čo sa jesť môže a nemôže“

[www.denisapetras.sk](http://www.denisapetras.sk)

Mgr. Denisa Petrášová

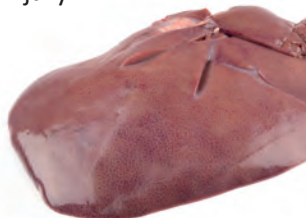


# PALEO a AIP „Čo sa jesť môže“

Autoimunitný protokol (AIP) je prísnejší ako paleo spôsob stravovania. Tento zoznam obsahuje aj zakázané potraviny z autoimunitného protokolu. Je možné, že niečo z tohto zoznamu budeš môcť jesť, pokiaľ budeš robiť očistu programom Whole 30, a nie tým prísnejším programom AIP, ktorý je hlavne vhodný vtedy, ak už máš nejaké autoimunitné ochorenie. Väčšinu potravín vylučuješ zo svojho jedálnička iba dočasne, pokiaľ sa tvoje trávenie uzdraví.

## ORGÁNOVÉ MÄSO

- vývar z kostí
- srdce
- obličky
- pečeň
- jazyk



## MÄSO A HYDINA

- hovädzie mäso
- bizón
- kura
- jahňacina
- baran
- bravčové mäso
- moriak
- divina



## RYBY

- ančovičky
- sumec
- treska
- sled'
- makrela
- losos
- sardinky
- pstruh
- tuniak



## MÄKKÝŠE

- mušle
- krab
- langusty
- homár
- chobotnica
- ústrice
- krevety
- hrebenatky
- chobotnice
- sépia



## MORSKÉ RIASY

- arame
- dulce
- kombu
- nori
- wakame



## LISTOVÁ ZELENIA

- rukola
- repa
- púpava
- bylinky
- kapusta
- horčica
- špenát
- žerucha
- mangold



## HLÚBOVÁ ZELENINA

- rukola
- brokolica
- ružičkový kel
- kapusta
- karfiol
- kapusta
- kaleráb
- horčica zelená
- reďkovky
- čakanka
- repa



## KOREŇOVÁ ZELENINA A TEKVICA

- repa
- mrkva
- maniok
- tekvice
- batáty



## BOBULE

- černice
- čučoriedky
- brusnice
- ríbezle
- hrozno
- maliny
- jahody



## CITRUSY

- klementínky
- grapefruit
- citrón
- limetka
- mandarínka
- pomaranč



## OLIVY A ĎALŠIE OVOCIE SO ZDRAVÝMI TUKMI

- avokádo
- čierne olivy
- zelené olivy
- kokos



## CIBUĽA, CESNAK A PODOBNÉ

- pažitka
- cenzak
- pór
- cibuľa
- šalotka
- jarná cibuľka



## ĎALŠIE OVOCIE A ZELENIA

- jablká
- marhule
- artičoky
- špargľa
- kapary
- zeler
- čerešne
- kokosové orechy
- uhorky
- d'atle
- figy
- žlté melóny
- kiwi
- mango
- nektarinky
- okra
- papáje
- broskyne
- hrušky
- ananásy
- slivky
- granátové jablko
- vodné melóny
- cuketa



# PALEO a AIP „Čo sa jesť nemôže“

Autoimunitný protokol (AIP) je prísnejší ako paleo spôsob stravovania. Tento zoznam obsahuje aj zakázané potraviny z autoimunitného protokolu. Je možné, že niečo z tohto zoznamu budeš môcť jesť, pokiaľ budeš robiť očistu programom Whole 30, a nie tým prísnejším programom AIP, ktorý je hlavne vhodný vtedy, ak už máš nejaké autoimunitné ochorenie. Väčšinu potravín vylučuješ zo svojho jedálnička iba dočasne, pokiaľ sa tvoje trávenie uzdraví.

## ALKOHOL

- pivo
- víno
- liehoviny

## VAJCIA

### KÁVA

- príležitostne

## OBILNINY

- jačmeň
- kukurica
- špalda
- proso
- ovos
- ryža
- pšenica (všetky odrody vrátane jednozrnky a krupice)



## SEMENÁ PODOBNÉ ZRNÁM

- amarant
- pohánka
- chia
- quinoa



## MLIEČNE

- maslo
- cmar
- maslový olej
- syr
- cottage cheese
- krém
- tvaroh
- izoláty mliečnych bielkovín
- ghee
- smotana na varenie
- pochúťková smotana
- zmrzlina
- kefír
- mlieko
- srvátka
- srvátkové proteínové izoláty
- šľahačka
- jogurt



## STRUKOVINY

- fazuľa
- cícer
- šošovica
- mungo fazuľa
- arašidy
- hrášok
- sója



## SPRACOVANÉ RASTLINNÉ OLEJE .

- repkový olej
- kukuričný olej
- palmový olej
- olej z jadier
- arašidový olej
- slnečnicový olej
- sójový olej



## SPRAC. POTRAVINÁRSKE CHEMIKÁLIE A PRÍSADY

- glutamát
- akrylamidy
- umelé potravinárske farbivo
- umelé a prírodné príchute
- emulgátory (karagénan)
- celulózová guma
- olestra
- kyselina fosforečná
- propylénglykol
- textúrovaný rastlinný proteín
- trans-tuky (čiastočne hydrogenovaný rastlinný olej, hydrogenovaný olej)
- výťažok z kvasníc
- akákoľvek zložka s chemickým názvom, ktorú nepoznáš

## PROBLEMATICKÝ CUKOR A SLADIDLÁ

- hnedý ryžový sirup
- hnedý cukor
- kukuričné sladidlo
- kukuričný sirup
- kryštalická fruktóza
- diastatický slad
- galaktóza, glukóza
- pevné látky glukózy
- zlatý sirup
- sladový sirup
- maltodextrín
- rafinovaný cukor
- sacharóza
- trstinový cukor (rafinovaný)
- ovocný džús
- koncentrát ovocnej šťavy
- melasa
- agáve
- inulín
- karamel
- dextróza
- fruktóza
- laktóza
- maltóza



## NÁHRADY CUKRU

- acesulfam draselný (acesulfam K)
- aspartám
- erytritol
- manitol
- neotam
- sacharín
- sorbitol
- stévia
- sukralóza
- xylytol



## ORECHY A SEMIENKA

- mandle
- brazílske orechy
- kešu
- gaštany
- ľanové semená
- lieskovce
- konopné semenka
- makadamiové orechy
- pekanové orechy
- pistácie
- mak
- sezam
- slnečnicové semenka
- vlašské orechy
- akékoľvek múky z orechov
- maslá, oleje alebo iné produkty získané z orechov alebo semien



## ĽŮLKOVITÁ ZELENINA

- kápia
- kajenské papriky
- machovka peruánska
- egreše
- baklažán
- americká čučoriedka
- bobule goji
- štiplavá paprika



## KORENIE ZO SEMIAČOK

- aníz
- korenie a čierna rasca
- semiačka zeleru
- kôpor
- fenikel
- senovka grécka
- horčica
- muškátový oriešok

