



AUTOIMMUN SORSFORDÍTÓ PROGRAM

ALAP BEVÁSÁRLÓLISTA

ZÖLD LEVELES ZÖLDSÉGEK

- Rukkola
- Mángold
- Petrezselyemzöld
- Korianderzöld
- Fejes zöldsaláta
- Céklalevél
- Madársaláta
- Snidling

KÉNES ZÖLDSÉGEK

- Kelbimbó
- Brokkoli
- Zöldhagyma
- Fodroskel
- Karalábé
- Retek
- Karfiol
- Lilahagyma

SZÍNES ZÖLDSÉGEK (gyökérzöldségek)

- Édesburgonya
- Cékla
- Zellergyökér
- Sárgarépa
- Fehérrepa
- Cukkini
- Paszternák
- Sütőtök

KEMÉNYÍTŐS GYÖKÉRZÖLDSÉGEK

- Édesburgonya
- Főzőbanán
- Cassavagyökér
- Maniókagyökér
- Tarógyökér

GYÜMÖLCSÖK (alacsony glikémiás)

- Szeder
- Málna
- Eper
- Áfonya
- Grapefruit
- Zöldalma
- Erdei gyümölcsök
- Citrom/Narancs

FEHÉRJEFORRÁSOK

Szabadon legeltetett, szabadon tartott, organikus természetes táplálékban tartott:

- Csirke
- Kacsa
- Vad
- Pulyka
- Bárány
- Szürkemarha
- Mangalica
- Vadon halászott halak
- Legeltetett forrásból származó kollagén/zselatin
- Gyógyító kollagénes ételek (csontleves, kocsonya)

JÓFAJTA ZSÍROK

- Kókuszszír (extra szűz vagy hidegen sajtolt)
- Avokádó (egészben)
- Oliva (egészben)
- Tisztított vaj/ghí (legeltetett forrásból)
- Mangalicaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- Kacsaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- Marhafaggyú (bio, legeltetett forrásból)

TEJ HELYETT

- Kókusztej (adalékmentes)
- Kókusz joghurt/kefir (házi vagy adalékmentes)
- Kókusztejszín (adalékmentes)

ZÖLDFÜSZEREK

- Bazsalikom
- Kamilla
- Korianderzöld
- Menta
- Petrezselyem
- Citromfű
- Borsikafű
- Kapor
- Rozmaring

FÜSZEREK ÉS 'ÉDESÍTŐK'

- Fahéj
- Fokhagyma
- Hagyma
- Sáfrány
- Szegfűszeg
- Gyömbér
- Himalája vagy Parajdi só
- Kurkuma
- Stevia (adalékmentes - minimális mennyiségben, esetlegesen)

SPÁJZOLANDÓK

- Almaecet (adalékmentes, bio)
- Kókusz-chips
- Kókuszreszelék
- Olivabogyó (adalékmentes)
- Szardínia (saját levében vagy olívaolajban)
- Olívaolaj
- Kókuszkrém
- Tőkehalmáj (saját levében)

FERMENTÁLT ÉLELMISZEREK

- Kókusz joghurt / kefir (adalékmentes, natúr, házi)
- Fermentált zöldségek
- Kombucha
- Fermentált vizikefir
- Fermentált savanyúkáposzta (nyers, adalék/tartósítószermentes)

GYÓGYTEÁK ÉS ITALOK

- Szűrt víz
- Roibos tea (natúr)
- Kamillatea
- Mentatea
- Gyógyfüves teák (natúr, koffeinmentes)
- Gyömbér tea