

מותר לי לאכול



ירקות	פירות	המשך פירות	שורשים	בשר	עשבי תיבול	שומנים	חלקים פנימיים	מוצרי מזווה	תבלינים	שמרים
מלפפון	תפוח	נקטרינה	גזר	בקר	בזיליקום	שומן מן החי	ציר עצמות	חומץ תפוחים	קינמון	כרוב כבוש
סלק עלים	משמש	תפוז	סלק	ביזון (סוג של בקר)	עלי דפנה	שמן אבוקדו	כבד	אנשובי	ציפורן	ירקות מותססים
שומר	אבוקדו	פאפיה	סלרי	תאו	קמומיל	שמן קוקוס	כליות	קמח קוקוס	שום	פטריית התה/קומבוצ'ה
שעועית ירוקה	בננה	אפרסק	ג'יקאמה	כבש	בצלית	שמן זית	לב	פתיתי קוקוס	זנגביל	קפיר מים (water kefir)
סלרי	פטל שחור	אגס	בצל	דג	קוסברה	שמן דקלים		חומץ קוקוס	זעפרן	
חסה	אוכמניות	אפרסמון	גזר לבן	רכיכות	שמיר	חלב (tallow)		Coconut amunos	מלח ים	
כרישה	מילון	שזיף	לפת	עוף	לבנדר			תמרים	שאלוט	
פטירות	דובדבן	אננס	צנון	הודו	למון גראס			פירות יבשים	כורכום	
ריבס	קלמנטינה	רימון	כרוב	ברוז	אזובית			זיתים		
אפונת סוכר/ סנאפ	קוקוס	פטל	לפת צהובה	חזיר	מנטה			סלמון		
תרד	תמר	תות	בצל	ארנבת	פטרזיליה			סרדינים		
דלעת	תאנה	מנדרינה	בטטה	צבי	נענע			טונה		
ארטישוק	ענבים	אבטיח			רוזמרין			חומץ שיזיפים		
רוקט	אשכוליות				מרווה					
אספרגוס	גויאבה				מנטה					
כרוב סיני	אוכמניות				לענה					
ברוקולי	טל הדבש/ צוף				טימין/קורנית					
כרוב ניצנים	קיווי									
כרוב	לימון									
כרובית	מנגו									
קייל	פטל מריון									
גרגיר הנחלים										

תבלינים מותרים בפליאו אוטואימוני

צ'רי, בזיליקום(ריחון), דפנה, קמומיל, תמכה, עירית, עלי קוסברה, קינמון, ציפורן, עלי שמיר, שום, ג'ינג'ר, חזרת, לבנדר, קליפת אגוז מוסקט, אזובית, אבקת בצל, אורגנו, פטרזיליה, נענע, רוזמרין, זעפרן, מרווחה, מלח, צתרה, טרגון, תימין (קורנית), כורכום.

בצהוב: משפחת המצליבים, לנחיות מי שעליו להימנע מהם. כל הזכויות שמורות לרעות שלו

אסור לי לאכול

דגנים	שעועית/קטניות	ביצים	סולניים	זרעים של	אגוזים	מוצרי חלב	אלכוהול/Ns aids
ירבוז	שעועית אדוקי	ביצי תרנגולת	גמבה	אניס	שקדים	חמאה	וולטרן
שעורה	שעועית שחורה	ביצי ברווז	פלפל חריף	קנולה	ברזיל	גבינה	אספירין
כוסמת	שעועית העין השחורה - לזביה	ביצי אווז	חציל	קימל	קפה	שמנת	אדוויל
בורגול	אפונה		גוג' ברי	צ'יה	קקאו	שמנת מוקצפת/גבינה מוקצפת	נורופן
תירס	חומוס		דובדבן הקרקע	כוסברה	פקאן	גהי	איבופרופן
פארו, קמוט(סוגים של חטיה)	פול		הבאנרו(סוג של פלפל חריף מאוד)	כמון	לוז	חלב	נפרוקסן
דוחן	עדשים		ג'לפנו (סוג של פלפל חריף)	שומר	מקדמיה	יוגורט	כל האלכוהול
שיבולת שועל	שעועית לימה/בובעס		פפריקה	חילבה	מלך		
קינואה	בוטנים		פובלנו (סוג של פלפל)	חרדל			
אורז	פולי סויה (אדממה)		תפוח אדמה	מוסקט			
שיפון	שעועית כליות (שעועית חומה)		פלפלים בצבעים	פרג			
דורה (סורגום)			טבק	דלעת			
כוסמין			טומטילו (מזכיר עגבניה)	שומשום			
טף			עגבניה	חמניה			
חטיה			וולפברי/גוג' (פרי יער)	קנבוס/המפ			

תבלינים אסורים בפליאו אוטואימוני	
להימנע מ:	פלפל אדום, פפריקה, צ'ילי, שומשום, זרעים של: מוסקט, זרעי חרדל, חילבה, שומר, שמיר, כמון, כוסברה, סלרי, קימל שחור, אניס
להיזהר מ (לשקול להוסיף אחר בדיקת רגישות):	פלפל אנגלי, הר, ערער, פלפל שחור ולבן, אניס, וניל