



# FODMAP NISKA ZAWARTOŚĆ

---



DIETGOOD  
Kinga Twaróg

## PRODUKTY O NISKIEJ ZAWARTOŚĆ FODMAP

### Co wybierać?

#### NABIAŁ I BIAŁKO

Jajka  
Jogurt kokosowy  
Kefir bez laktozy  
Mleko migdałowe  
Mleko ryżowe  
Nabiał bez laktozy  
Sery dojrzewające (w tym cheddar, feta, mozzarella, parmezan i szwajcarski)  
Tempeh  
Tofu (miękkie i twarde, ale nie jedwabne )  
Wszystkie rodzaje mięsa i owoców morza (drób, wołowina, ryby)

#### WARZYWA

Bakłażan  
Botwina  
Cukinia  
Czerwona papryka pomidorowa  
Dyńa piżmowa  
Jarmuż  
Kabaczek  
Kapusta bezgłowa  
Kiełki fasoli  
Liście kopru włoskiego  
Marchew  
Ogórek  
Pasternak  
Pędy bambusa  
Pikłe  
Pomidory, zwykłe  
Rzodkiewka  
Sałata (wszystkie rodzaje)  
Szczypiorek, zielona część  
Szpinak  
Ziemniaki

#### NAPOJE

Czarna kawa  
Herbata biała  
Herbata czarna  
Herbata zielona  
Gin  
Niektóre ziołowe herbaty np. imbirowa, miętowa  
Sok żurawinowy  
Whisky  
Wino  
Wódka

#### ZBOZA I SKROBIE

Białe pieczywo bezglutenowe  
Kaszką kukurydziana  
Komosa ryżowa  
Krakersy ryżowe  
Makaron z kukurydzy, komosy ryżowej lub ryżu  
Płatki kukurydziane  
Polenta  
Popcorn  
Ryż (dowolny)  
Tortilla kukurydziana

#### NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHY

Masło migdałowe  
Masło z orzechów arachidowych  
Nasiona chia  
Orzechy arachidowe  
Pestki dyni  
Pestki słonecznika  
Siemię lniane

#### OWOCE

Ananas  
Borówki amerykańskie  
Kantalupa  
Kiwi  
Klementynki  
Maliny  
Melon miodowy  
Papaje  
Pomarańcze  
Rabarbar  
Truskawki  
Winogrona  
Żurawiny

#### DODATKI

Ciemna czekolada  
Cukier nierafinowany  
Imbir  
Kakao naturalne  
Majonez  
Masło  
Musztarda  
Olej z awokado  
Oliwa z oliwek  
Oliwki  
Sos sojowy  
Stewia