



FODMAP WYSOKA ZAWARTOŚĆ

PRODUKTY O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI FODMAP

Co eliminować?

NABIAŁ i BIAŁKO

Sos z mleka i jajek
Jogurt
Lody
Maślanka
Miękkie niedojrzewające sery (wiejski, śmietankowy, mascarpone, ricotta)
Mleko krowie, kozie i owcze
Mleko skondensowane
Mleko sojowe
Mleko w proszku
Mleko zagęszczone niesłodzone
Mrożony jogurt

WARZYWA

Szczypiorek, biała część
Brukselka
Buraki
Cebula
Czosnek
Dyna
Groszek zielony
Grzyby
Kalafior
Kapusta włoska
Karczochy
Por
Radicchio
Słodka kukurydza
Strączki groszku bezłykowego
Szalotka
Szparagi

NAPOJE

Ajerkoniak
Malasa
Mocne napary herbat
Niektóre herbaty ziołowe (rumiankowa, z kopru włoskiego)
Rum
Słodkie napoje bezalkoholowe (z wysoko fruktozowym syropem kukurydzianym)
Karob (sproszkowane strąki chleba świętojańskiego)

ZBOZA i SKROBIE

Chleb
Gnocchi (z maki pszennej)
Jęczmień
Kuskus
Mąka kokosowa
Orkisz
Owsianka
Pszenica i jej pochodne
Żyto

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH i ORZECHY

Ciecierzycza
Fasola
Jedwabiste tofu
Nerkowce
Pistacje
Soczewica
Wegańskie hamburgery (zawierające soję i fasolę)

OWOCE

Arbuz
Awokado
Brzoskwinie
Granaty
Gruszki (łącznie z sokiem)
Jabłka (łącznie z sokiem, cydrem, sosem jabłkowym)
Jeżyny
Mango
Morele
Nektarynki
Suszone owoce (włącznie z suszonym koncentratem owocowym)
Śliwki
Wiśnie

DODATKI

Krystaliczna fruktoza
Koper włoski
Melasa
Miód
Nektar z agawy
Syrop do naleśników
Syrop z agawy
Wysoko fruktozowy syrop kukurydziany