

FODMAP-DIETT



TRYGT Å SPISE:

- **Frukt:** banan, blåbær, druer, cantaloupe, grapefrukt, honningmelon, kiwi, sitron, lime, mandarin, appelsin, pasjonsfrukt, bringebær, jordbær (Obs:tørket frukt spises kun i små mengder).
- **Grønnsaker:** alfalfaspirer, gulrot, bambusskudd, poteter, bønnespirer, pastinakk, squash, spinat, tomat, gresskar, selleri, agurk, oliven, aubergine, salat, rød paprika, søtpotet.
- **Urter/krydder:** basilikum, chili, koriander, lemongrass, mint, oregano, persille, rosmarin, ingefær, timian.
- **Korn/frø etc:** glutenfritt brød eller frokostblanding, 100% speltbrød, ris, havre, polenta, hirse, risnudler, riskaker, nøtter, maismel, rismel.
- **Melkeprodukter:** laktosefri melk, havremelk, rismelk, soyamelk, gulost, brie, camembert, laktosefri yoghurt, sorbé is, laktosefri is, bruk olivenolje i stedet for smør i matlaging, mørk sjokolade
- **Søtstoffer:** sukker (sucrose)(små mengder), glukose, kunstige søtstoffer som ender på -ol



UNNGÅ/BEGRENS:

- **Frukt:** eple, mango, pære, aprikos, avacado, bjørnebær, kirsebær, lychee, nektarin, fersken, plomme, sviske, vannmelon, frukt på boks i naturjuice, smoothie (sjekk ingrediensene), fruktjuice, store porsjoner frukt eller tørket frukt,
- **Grønnsaker:** asparges, rødbeter, brokkoli, rosenkål, kål, aubergine, fennikel, hvitløk, løk, purre, sjalottløk, vårløk, bønner i tomatsaus, kikerter, linsler, kidneybønner, sikori, blomkål, grønn paprika, sopp, mais.
- **Korn/frø etc:** hvete, rug, cous cous, tortilla, tacoskjell
- Kjeks, kaker og pasta på hvete.
- **Melkeprodukter:** melk fra ku, geit og sau, vaniljesaus, yoghurt, myke oster, brunost, iskrem, rømme, mascarpone, ricotta, melkesjokolade,
- **Søtstoffer:** sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), Xylitol (967)