

## Alimente/ ingrediente cu conținut crescut în FODMAP\*

- ✓ Lapte, iaurt, branză proaspătă de vaci, ricotta, cottage, înghețată, lapte de soia
- ✓ Mere, pere, prune, piersici, caise, mango, cireșe, pepene roșu, mure, curmale, fructe uscate, suc de fructe
- ✓ Ceapă, praz, usturoi, sfeclă, conopidă, ciuperci, sparanghel, porumb dulce, mazăre, fasole boabe, soia boabe, hummus
- ✓ Pâine și paste din făină de grâu, secară, orz; pâinea cu maia face excepție
- ✓ Caju, fistic
- ✓ Miere, sirop de agave, sirop de porumb, sorbitol, xylitol, sau produse îndulcite cu acestea
- ✓ Ceai de mușețel, ceai de fenicul, kombucha, rom

FODMAP\*- oligozaharide, dizaharide, monozaharide și poliooli fermentabili