PRODUKTY BOGATE I UBOGIE W FODMAP

	DUŻA ZAWARTOŚĆ FODMAP	MAŁA ZAWARTOŚĆ FODMAP
	cebula, karczoch, brokuł, czosnek, kalafior, brukselka, groszek zielony, por, kapusta, grzyby, szparagi	bakłażan, marchew, pomidor, ogórek, papryka o wydłużonych strąkach, kapusta chińska, seler, kukurydza, , sałata, dynia, kabaczek, słodki ziemniak
OWOCE	jabłko, gruszka, mango, arbuz, nektarynka, brzoskwinia, morela, śliwka, owoce suszone, owoce z puszki	banan, winogrono, kiwi, mandarynka, pomarańcza, ananas, grejpfrut, truskawka
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	twaróg, mleko skondensowane, jogurty, maślanka, mleko (krowie, owcze, kozie), kwaśna śmietana, mleko sojowe, bita śmietana,	ser szwajcarski, cheddar, parmezan, mozzarella, feta, camembert/brie, mleko migdałowe, mleko ryżowe, masło, masło orzechowe, margaryna, mleko bez laktozy
ŹRÓDŁA BIAŁKA	soczewica, ciecierzyca, fasola, soja, owoce morza, niektóre rodzaje drobiu	mięso, ryby, jaja, tofu
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	produkty pszenne, żytnie i jęczmienne, pieczywo pszenne, płatki śniadaniowe pszenne, makaron pszenny, herbatniki	pieczywo bezglutenowe, ryż, komosa ryżowa, mąka orkiszowa, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki ryżowe, mąka owsiana, płatki owsiane, makaron bezglutenowy
ORZECHY I NASIONA	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, orzeszki piniowe, migdały, orzeszki ziemne, orzechy pekan, nasiona słonecznika, orzechy makadamia, ziarna sezamu, pestki dyni
INNE	syrop z agawy, miód, syrop glukozowo-fruktozowy słodziki (sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol)	cukier kryształ, syrop klonowy, aspartam, stewia

źródło: monashfodmap.com

AnMa Centrum Dietetyki