



PRZYKŁADY PRODUKTÓW O MAŁEJ I DUŻEJ ZAWARTOŚCI FODMAP

PRODUKTY	DUŻA ZAWARTOŚĆ FODMAP	MAŁA ZAWARTOŚĆ FODMAP
WARZYWA	karczoch, szparagi, kalafior, brukselka, kapusta, czosnek, por, cebula, zielony groszek, grzyby, buraki	bakłażan, fasolka szparagowa, papryka, marchew, ogórek, sałata, ziemniak, pomidor, cukinia
OWOCE	jabłka, sok jabłkowy, wiśnie, suszone owoce, mango, nektarynki, brzoskwinie, gruszki, śliwki, arbuz	banany, winogrona, kiwi, mandarynka, pomarańcza, grejfruty, cytryny, ananas, truskawki, maliny
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko krowie, twaróg, jogurt, mleko sojowe, słodzone mleko skondensowane, budyń, lody	ser żółty, mozzarella, brie, camembert, feta, mleko migdałowe, mleko i przetwory mleczne bez laktozy
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki i pieczywo na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia, płatki śniadaniowe pszenne/żytnie/jęczmienne, makaron pszenno/żytni/jęczmienny, przekąski z mąki pszennej/żytniej/jęczmiennej	mąka owsiana/ kukurydziana/ryżowa, pieczywo bez pszenicy/żyta/jęczmienia, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki kukurydziane, płatki owsiane, komosa ryżowa, ryż, makaron kukurydziany/ryżowy
ORZECH I NASIONA	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy makadamia, pestki dyni
INNE	miód, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (high fructose corn syrup – HFCS), słodziki (sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol), wyroby cukiernicze bez dodatku cukru (z dodatkiem substancji słodzących)	ciemna czekolada, syrop klonowy, syrop ryżowy, cukier stołowy