

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LOW-FODMAP

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne podroby (z cukrem/glukozą w składzie)

RYBY I PODROBY



dorsz, łosoś, okoń, dorada, śledź, makrela

podroby rybne w puszcze bez dodatku cukru/ glukozy i innych substancji słodzących w składzie

NABIAŁ



ser żółty, ser mozzarella, brie, camembert, ser feta, napój/mleko migdałowe/ owsiane, mleko i przetwory bez laktozy, jaja

mleko kokosowe z puszki, napój/mleko ryżowe

mleko krowie, mleko kozie, jogurt, kefir, maślanka, twaróg, serek wiejski, słodzone mleko kondensowane, napój/mleko sojowe, budyń, lody na bazie śmietany, ricotta

WARZYWA I OWOCE



pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka czerwona, ziemniak, dynia, banan, mandarynka, kiwi, grejpfrut, cytryna, ananas, owoce leśne

bakłażan, papryka zielona, fasolka szparagowa, papryczka chilli, cukinia

cebula, czosnek, pieczarki, awokado, batat, kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, burak, jabłko, gruszka, arbuz, śliwka, wiśnia, nektarynka, mango, suszone owoce

PRODUKTY ZBOŻOWE



komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, kasza gryczana, owies, ryż dziki

wafle ryżowe, tortille kukurydziane

pszenica, żyto, jęczmień, herbatniki, ciasteczka pszenne i inne przetworzone produkty z pszenicy, kasza kuskus, kasza manna, makaron pszenno-jajeczny

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LOW-FODMAP

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

ORZECHY I NASIONA



orzechy makadamia, orzeszki ziemne, orzechy włoskie

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe

PRZYPRAWY I SOSY



musztarda, majonez, imbir, sos sojowy

INNE PRODUKTY



błonnik rozpuszczalny: babka jajowata, płesznik, tofu twarde

pestki dyni, nasiona słonecznika, nasiona chia

napoje kofeinowe

ocet balsamiczny

gorzka czekolada, tempeh, tofu miękkie, seitan

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

orzechy nerkowca, pistacje, nasiona roślin strączkowych suche i konserwowe (soja, fasola, ciecierzycza, soczewica)

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna

poliole (słodziki): ksylitol, mannitol, sorbitol, syrop kukurydziany, miód, cukier, kostki bulionowe

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), wiórki kokosowe, pasta tahini, suszone grzyby