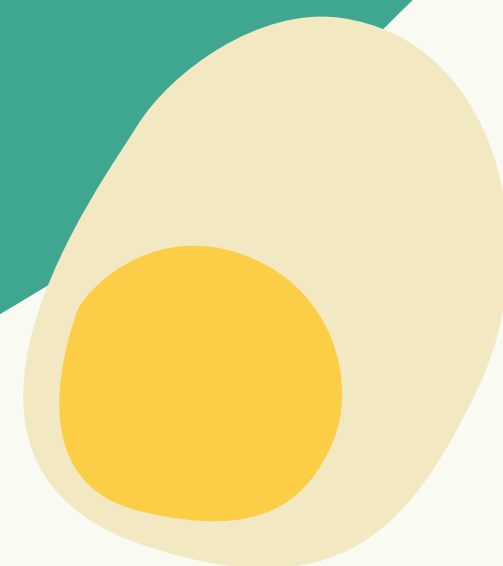


ZAWARTOŚĆ FODMAP W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

DANE STWORZONE
NA POTRZEBY BLOGA
jesc-zdrowo.pl



KLASYFIKACJA PRODUKTÓW FODMAP



Produkty o małej zawartości FODMAP, zalecane do spożycia.



Produkty zalecane w umiarkowanych ilościach, o średniej zawartości FODMAP



Produkty o dużej zawartości FODMAP, przeciwwskazane do spożycia

WARZYWA

marchew, seler -
korzeń, rukola,
szczypiorek, ogórek,
imbir, jarmuż, sałata,
ziemniaki, dynia
makaronowa, oliwki,
czerwona papryka,
pomidor, pomidor
cherry, pasternak,
rzodkiewka, botwina,
bakłażan, pietruszka,
bok-choy, por - zielona
część, cebulka dymka
- zielona część, rzepa,
cykoria, kietki fasoli,
kietki grochu, chili

słodkie ziemniaki (1/2
szklanki), karczoch (1/8
szklanki), brokuły (1/2
szklanki), brukselka, seler
todyga (13 cm)

Nie więcej niż 100g na
porcję:
cukinia, fasolka zielona
szparagowa, kabaczek,
kolba kukurydzy,
pomidory z puszki,
szpinak, zielona kapusta

Nie więcej niż 50g na
porcję:
brokuł, dynia hokkaido,
dynia zwykła, fenkuł,
kietki fasoli, lucerny,
suszone pomidory (2 szt.)

Burak, czosnek,
cebula, dynia
piżmowa, kalafior,
grostek zielony,
grostek cukrowy,
grzyby, kapusta
włoska, por - biała
część, szalotka,
szparagi, zielona
papryka, kukurydza,
groch

OWOCE

banany, jagody,
borówki
amerykańskie,
mandarynki, żurawina,
winogrona, kiwi,
cytryny, limonki,
pomarańcze, ananasy,
maliny, rabarbar,
truskawki, marakuja,
melon kantalup (3/4
szklanki), papaja,
ananas

żurawina suszona
(max. 2 łyżeczki - bez
syropu glukozowo-
fruktozowego),
awocado (1 łyżka),
chipsy bananowe,
grejpfrut, granat mały,
rodzynki (1 łyżka)

jabłka, morele,
awokado, jeżyny,
wiśnie, czereśnie, figi,
soki owocowe, mango,
nektarynki,
brzoskwinie, gruszki,
śliwki, śliwki suszone,
arbuz, daktyle, jagody
goi, suszone ananasy,
kaki, liczi

ZBOŻA I PRODUKTY ZBOŻOWE, WARZYWA STRĄCZKOWE

cornbread -
bezglutenowy chleb
kukurydziany, pieczywo
bezglutenowe, mąka
bezglutenowa, makarony
bezglutenowe, proso,
kasza jaglana, płatki
jaglana, mąka jaglana,
ryż, quinoa, płatki
kukurydziane (bez sodu
jęczmiennego), płatki
owsiane bezglutenowe,
tapioka, tofu, tempeh

chleb 100% orkiszowy
na zakwasie (nie
więcej niż 2-3 kromki),
płatki owsiane górskie
(mniej niż 50g), wafle
ryżowe (max 3 szt.),
soczewica z puszki (1/4
szklanki), ciecierzycy z
puszki (1/4 szklanki)

żyto - pieczywo żytnie,
makaron żytni, płatki
żytnie, jęczmień, kasza
jęczmienna, płatki
jęczmienne, pieczywo
pszenne, kasza manna,
makaron z semoliny,
kuskus, naleśniki, pierogi,
płatki owsiane
błyskawiczne, amarantus
ekspandowany, ryż
ekspandowany,
otręby z każdego zboża,
czerwona fasola, fasola
Pinto, hummus
(cieciorka)

PRODUKTY MLECZNE, NABIAŁ

mleko i jogurt bez laktozy, camembert, ser biały bez laktozy, twarde sery: cheddar, parmezan, szwajcarski, ser kozi,

ser żółty zwykły (2 plasterki ok.20g) mozzarella, ser feta, ser brie

mleko krowie, mleko kozie, mleko owcze, jogurty, kefiry, maślanki, serki z dodatkiem czosnku, cebuli, mleko w proszku, serki homogenizowane, ricotta, mascarpone, lody, budyń, desery

ZAMIENNIKI MLEKA

mleko migdałowe, mleko kokosowe

mleko ryżowe (max 200 ml)

mleko sojowe, owsiane, orkiszowe

MIĘSO, RYBY, JAJA

czerwone mięso, jagnięcina, drób, ryby (słodkowodne i morskie), owoce morza, ryby wędzone, szprotki z puszki w oleju, tuńczyk z puszki, jaja kurze

chorizo, wędliny z dodatkiem czosnku gotowe mięsa w marynacie, przetwory mięsne, w których jest mąka pszenna, skrobia pszenna gotowe przetwory rybne w sosie śmietankowym

ORZECHY I NASIONA, TŁUSZCZE

orzechy brazylijskie, szatwia hiszpańska (nasiona chia), orzechy makadamia, orzeszki ziemne, masło orzechowe, orzechy pekan, orzechy piniowe, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, mak, oleje, masło, masło klarowane Ghee

migdały 10 sztuk, siemie lniane (1 łyżka), orzechy laskowe (10 szt.), orzechy włoskie (2-3 łyżeczki, oleje aromatyzowane cebulą czosnkiem (1-2 łyżki)

orzechy nerkowca, pistacje

ZIOŁA I PRZYPRAWY

bazylia, liście laurowe, kminek, trybula ogrodowa, szczypiorek, kolendra, koper, imbir, mięta, gorczyca, oregano, pietruszka, pieprz, papryka, papryka ostra, papryka czerwona - płatki, rozmaryn, sól, tymianek, kurkuma, curry

pieprz czarny (1 łyżeczka), cynamon (1 łyżeczka), chili w proszku (1 łyżeczka), kminek

czosnek w proszku, sól czosnkowa, cebula w proszku, sól cebulowa

NAPOJE

woda, herbata czarna (słaba), zielona, biała, mięta, sok pomidorowy, sok warzywny (bez warzyw zabronionych), kawa czarna

1 filiżanka: kawa z mlekiem bez laktozy (max. 250 ml mleka), max.125 ml: sok owocowy z dozwolonych owoców

herbaty owocowe, soki owocowe z zabronionych owoców, rumianek, herbata z kopru włoskiego, kawa ze zbóż, z korzenia cykorii, alkohol

SUBSTANCJE SŁODZĄCE I SŁODYCZE

aspartam, acesulfan K, stewia, cukier puder, cukier, cukier brązowy, galaretki z dozwolonych owoców, dżemy z dozwolonych owoców (bez syropu glukozowo-fruktozowego i soku jabłkowego), sacharoza

czekolada gorzka max 30g.

syrop z agawy, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, ksylitol, sorbitol, mannitol, mantitol, inulina, czekolada mleczna, biała, słodycze ze zbóż zabronionych i z mlekiem, izomalt, gumy, słodycze, desery zawierające sztuczne dodatki (słodziki)

SOSY/INNE

sos rybny,
sok z cytryny/limonki,
sos ostrygowy, olej
czosnkowy, biały i
czerwony ocet winny,
ocet winny sherry,
ocet szampana,
ryżowy, bezglutenowy,
sos sojowy

ocet balsamiczny (1
łyżka), kakao (max.
20g)

sosy zawierające
pszenicę, czosnek,
cebule (barbecue,
ketchup, majonez,
musztarda, sos
teriyaki, koncentrat
pomidorowy)

