

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Legume, leguminoase și produse asociate		
<ul style="list-style-type: none"> • Ardei verde, galben, roșu, capia, gogoșar • Alge Nori • Bame • Castravete • Cartof • Castane de apă • Ceapă verde – frunze • Dovlecel • Fasole păstăi • Fenicul • Germeni de fasole • Ghimbir • Măsline • Morcov • Muguri bambus • Nap • Păstârnac • Praz • Ridiche • Roșii (inclusiv fierte sau deshidratate) • Salată verde, iceberg, ruola etc. • Sfeclă roșie (conservă sau murată) • Spanac proaspăt baby sau spanac gătit • Țelină rădăcină • Varză chinezească • Varză kale • Verdețuri gătite • Vânăta 	<ul style="list-style-type: none"> • Andive • Broccoli (½ porție) • Cartof dulce (1/2 porție) • Dovleac (¼ porție) • Linte (cantități reduse) • Năut – (max ¼ porție) • Porumb (dacă este tolerat și doar în cantități mici) • Țelină – frunze și tulpină (mai puțin de 5 cm) • Varză bruxelles – 2 bucăți • Varză albă sau roșie (o porție) 	<ul style="list-style-type: none"> • Usturoi – de EVITAT (inclusiv pudră sau săruri aromatizate cu usturoi) • Ceapă – de EVITAT (inclusiv pudră de ceapă, produse cu conținut de ceapă, ceapă verde – bulbul- sau ceapă franțuzească - hașmă) • Conopidă • Ciuperci • Fasole uscată • Germeni de grâu • Mazăre • Manioc • Murături • Năut • Sparanghel • Soia • Sfeclă roșie crudă

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
<p>Fructe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afine • Ananas • Banane verzi • Căpșuni • Clementine • Fructul dragonului • Fruct stea • Fructul pasiunii • Kiwi • Lămâie și <u>lime</u> • Mandarină • Papaya • Pepene galben • Portocale • Rubarbă • Struguri • Zmeură 	<ul style="list-style-type: none"> • Merișoare 	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Ananas deshidratat • Banane coapte • Caise • Coacăze • Cireșe • Cătină • Curmale • Fructe de Goji • Fruct de guava • Grapefruit • Kaki • Litchi • Mango • Mere • Mure • Nectarine • Pepene roșu • Pere • Piersici • Prune • Rodie • Smochine • Stafide

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Carne, pește și fructe de mare		
<ul style="list-style-type: none"> • Curcan • Miel • Pui • Porc • Prosciutto • Șuncă piept curcan • Vită • Creveți • Crab, homar, midii, stridii • Pește proaspăt: cod, eglefin, pește plat, somon, ton, păstrăv • Pește conservă 		<ul style="list-style-type: none"> • Salamuri și cărnuri procesate • Cârnați • Carne care conține pudre de usturoi, ceapă etc • Carne marinată, cu sosuri etc.
<p style="text-align: center;">Sursa cărnii este extrem de importantă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exclus carne din ferme sau crescătorii - Doar carne crescută tradițional sau pește pescuit din ape curate <p style="text-align: center;">Dacă nu există o sursă de carne curată, mai bine se elimină complet.</p>		

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Cereale și produse panificație		
<ul style="list-style-type: none"> • Pâine fără grâu sau secară și fără gluten • Pâine de porumb, ovăz, orez, cartofi • Hrișcă, făină de hrișcă, paste din hrișcă • Făină din porumb, mămăligă • Biscuiți crackers • Mei • Quinoa • Făină de orez, paste orez • Orez brun, basmatti, alb, fără gluten • Amidon • Tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulgur (¼ porție) • Fulgi porumb (1/2 porție) 	<p>Produse pe bază de grâu/făină de grâu – cu gluten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereale instant • Paste • Pâine • Pesmet • Tărâțe <p>Făină de amarant Făină de migdale Pâine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pâine integrală • Pâine multicereale • Pâine cu semințe • Lipii • Pâine graham • Pâine neagră <p>Cuș-cuș Granola Muesli Secară și produse din secară Griș</p>

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Lactate și ouă		
<ul style="list-style-type: none"> • Unt • Brânzeturi: Brie, Camembert, Cheddar, Cottage, feta, capră, mozzarella, parmezan, șvaițer • Ouă • Lapte fără lactoză, lapte de migdale, de cânepă, ovăz, orez • Iaurt fără lactoză, iaurt grecesc 	<ul style="list-style-type: none"> • Ricotta (2 lingurițe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapte bătut • Cremă de brânză • Brânză Halloumi • Smântână • Înghețată • Kefir • Lapte : vacă, capră, lapte evaporat, lapte de oaie • Iaurt
<p style="text-align: center;">Sursa lactatelor este extrem de importantă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Excluz lactate pasteurizate din comerț - Doar lactate de la animale crescute tradițional <p>Dacă nu există o sursă de lactate curate, mai bine se elimină complet.</p>		

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Condimente, sosuri și produse dulci		
<ul style="list-style-type: none"> • Dulceață căpșuni • Ketchup • Marmeladă din fructe low FODMAP • Maioneză fără ceapă sau usturoi • Muștar • Oțet mere sau balsamic • Sos grătar • Sos pește • Sos midii • Sos soia Sos roșii • Sos wasabi • Sos Worcestershire • Sirop de arțar • Unt arahide 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciocolată amară, albă sau cu lapte (maximum 3 pătrățele) • Sos pesto – mai puțin de 1 linguriță 	<ul style="list-style-type: none"> • Humus • Miere • Dulceață/marmeladă de fructe de pădure, zmeură, gutui • Cuburi/produse concentrate de condimente • Tahini • Sos tzatziki
<p>De evitat toate sosurile si cremele din comerț! Sunt permise doar cele preparate acasă.</p>		

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
Fructe oleaginoase și Semințe		
<ul style="list-style-type: none"> • Nuci braziliene • Nuci macadamia • Semințe de Chia • Arahide • Nuci • Semințe dovleac • Semințe susan • Semințe floarea soarelui • Nuci de pământ 	<ul style="list-style-type: none"> • Alune pădure (max 15) • Nuci Pecan (max 15) • Semințe muguri pin (max 15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdale • Fistic • Caju
Băuturi		
<ul style="list-style-type: none"> • Cafea simplă • Ciocolată caldă eco-bio instant • Băuturi proteice din proteine din ou, orez, zer, mazăre • Lapte soia cu proteine din soia (nu din soia integrală) • Ceai alb, negru sau din plante (slab) • Ceai din mentă slab 	<ul style="list-style-type: none"> • Băuturi alcoolice (irită flora intestinală): <ul style="list-style-type: none"> - Bere artizanală (max 1) - Vin roșu (max 1 pahar la 2 zile) - Gin, whiskey, vodcă, rom (max 50ml/săptămână) • Suc de portocale - max 100 ml • Suc fructe, doar din fructe permise (max 125 ml) • Limonadă 	<ul style="list-style-type: none"> • Apă de cocos • Băutură din cicoare • Băuturi sportive • Cafea cu lapte • Ceai de fructe sau ierburi (intens) – ceai negru, ceai de pădărie, mușețel, fenicul, oolong etc. • Lapte de soia • Suc din mere, pere, mango • Sucuri carbogazoase cu sirop de fructoză

Alimente cu conținut scăzut FODMAP (permise)	Alimente cu conținut FODMAP (consum limitat)	Alimente cu conținut crescut FODMAP (de evitat complet)
<p>Îndulcitori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stevia <p>Îndulcitorii de mai jos, deși sunt permisi FODMAP, au multe alte efecte secundare care îi fac nesănătoși și nerecomandați din alte principii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaharină • Aspartam • Acesulfam K • Sucraloză • Zahăr 		<ul style="list-style-type: none"> • Sirop de agave • Fructoză • Sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză • Inulină, Izomal, Martitol, Manitol, Sorbitol, Xylitol