

Livsmedel med hög/ låg halt av fermenterbara kolhydrater (FODMAP)

	Ät lite mindre av: (hög halt fermenterbara kolhydrater)	Ersätt med detta: (låg halt fermenterbara kolhydrater)
FRUKT	Aprikos Fruktjuice Konserverad frukt Körsbär Mango Nektarin Persika Plommon Päron Russin Svarta vinbär Torkat frukt Vattenmelon Äpple	Ananas Apelsin Banan Blåbär Cantaloupemelon Citron Grapefrukt Hallon Honungsmelon Jordgubbar Kiwi Krusbär Lingon Mandarin Passionsfrukt Rabarber Vindruvor
GRÖNSAKER OCH BALJVÄXTER	Blomkål Groddar Jordärtskocka Kål Kålrabbi Kålrot Lök Paprika Purjolök (vita delen) Rödbeta Salladsärter Schalottenlök Sockerärter Sparris Svamp Vitlök Vårlök Baljväxter Bönor Kikärter Linser	Broccoli (max 50 g) Brysselkål (max 40 g) Gröna bönor (haricots verts) Gröna ärtor (max 50 g) Grönkål Gurka Ingefära Majs (max 40 g) Morot Oliver Palsternacka Potatis Pumpa Rädisa Sallad Selleri Spenat Spetskål Squash Sötpotatis Tomat Zucchini

	Ät lite mindre av: (hög halt fermenterbara kolhydrater)	Ersätt med detta: (låg halt fermenterbara kolhydrater)
SPANNMÅL	Couscous Bulgur Korn Mandelmjöl Råg Vete (inklusive fullkorns-, durum-, graham)	Bovete (max 30 g) Cornflakes Dinkel-/ speltvete (i surdegsbröd) Glutenfria produkter Havregryn (max 30 g) Hirs Maismjöl Potatismjöl Polenta Quinoa Ris Tapioka
SÖTNINGSMEDEL	Honung Sorbitol Mannitol Isomalt Xylitol Maltitol	Artificiella sötningsmedel (aspartam) Glukos Lönnsirap Sirap Socker Stevia
MJÖLK	Glass Gräde Keso Mascarpone Messmör Mjolk, fil och yoghurt från ko, get eller får Ricotta Sojamjolk	Brie Camembert Dessertost Fetaost Halloumi Havre-/ rismjolk (med kalcium) Hårdost Laktosreducerade/ - fria produkter Mandelmjolk Mozarella Sorbet
ÖVRIGT	Agavesirap Cashewnötter Chutney Hasselnötter Lökpulver Mandel	Ketchup Pekan- och pistaschnötter Senap Sojasås Tomatpuré Valnötter Vinäger Örter

Dietist: _____