

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

	<b>Ät lite mindre av:</b> (hög halt fermenterbara kolhydrater)	<b>Ersätt med detta:</b> (låg halt fermenterbara kolhydrater)
<b>FRUKT</b>	Aprikos Björnbär Fikon Fruk juice Granatäpple Grape Katrinplommon Konserverad frukt Körsbär Mango Nektarin & persika Plommon Päron Sharon Svarta vinbär Torkat frukt (russin, gojibär etc) Vattenmelon Vindruvor Äpple	Ananas Apelsin Banan (ej övermogen) Blåbär Cantaloupemelon Carambola/stjärnfrukt Citron Dadel Drakfrukt Hallon (max 60 g) Honungsmelon Jordgubbar (max 65 g) Kiwi Krusbär Lingon Mandarin/clementin Papaya Passionsfrukt Rabarber
<b>GRÖNSAKER OCH BALJVÄXTER</b>	Avokado Blomkål Jordärtskocka Kronärtskocka Kål Kålrabbi Lök (röd-, gul-, vit-, schalotten) Purjo- och salladslök (vita delen) Rödbeta (färsk) Salladsärter Savojskål (max 40 g) Sockerärter Sparris Svamp (ej konserverade)  <b>Baljväxter</b> Bönor Kikärter, falafel Linser  Edamebönor skalade (max 90g). Konserverade sköljda linser och bönor (max 40 g)	Aubergin (max 75 g) Broccoli utan stjälk (max 75g) Brysselkål (max 50g) Gröna bönor (haricots verts) Gröna ärtor (max 50g) Grönkål Gurka, squash Kålrot Lök grön (blad av vår/sallads/purjolök) Majs inkl minimajs (max 75g) Morot Oliver Palsternacka Paprika (röd och gul max 40 g) Potatis Pumpa Rädisa Sallad (ruccola, isberg...) Rotselleri Spenat Sötpotatis (max 75g) Tomat Kål (vit-, röd, spets, kina-, grön-) (max 75g)

	<b>Ät lite mindre av:</b> (hög halt fermenterbara kolhydrater)	<b>Ersätt med detta:</b> (låg halt fermenterbara kolhydrater)
<b>SPANNMÅL</b>	Couscous Bulgur Kokosmjöl Korn Mandelmjöl Råg; -flingor, -mjöl Vete (inklusive fullkorns-, durum-, graham); bröd, pasta, flingor, kakor, kex bakat på vete	Bovete; -flingor, -mjöl Cornflakes Dinkel-/speltvete (i surdegsbröd) Glutenfria produkter utan vetestärkelse Havregryn (max 30g) Hirs Majs; -mjöl, -stärkelse Potatis; -mjöl, -stärkelse Polenta Quinoa Ris, risnudlar Soba nudlar (100% bovetemjöl) Tapioka
<b>SÖTNING</b>	Honung Sorbitol Mannitol Isomalt Xylitol Maltitol	Artificiella sötningsmedel (aspartam) Glukos Lönnsirap Socker Stevia
<b>MJÖLK</b>	Glass Gräde Keso Kondenserad mjölk Mascarpone, Ricotta Messmör Mjölk, fil och yoghurt från ko, get eller får Mjölkpulver Sojamjök	Dessertost (Brie, Camembert, Parmesan, Gruyere, Monchega) Fetaost Halloumi Havre-/rismjök (med kalcium) Härdost (Cheddar, Edamer, Gouda) Laktosreducerade/- fria produkter Mandelmjök Mozarella Sorbet
<b>ÖVRIGT</b>	Agavesirap Cashewnötter Chutney Hasselnötter Lök-/vitlökspulver Mandel Wasabi	Fröer; pumpa-, chia-, sesam-, solros- Kaffe Ketchup Kakao Pekan-, pistasch- och valnötter Senap Sojasås Te (ej kamomill, fänkål, kombucha) Tomatpuré Vinäger Örter

Dietist: \_\_\_\_\_, 031-342 \_\_\_\_\_