

DIETA LOW-FODMAP

	TAK	NIE
WARZYWA	Baktażan Bambus Bataty* Bok Choy Botwinka Brukiew Cukinia Dynia pizmowa* Fasolka szparagowa Jarmuż Kalarepa Kapusta pekińska* Kasztany wodne Kietki fasoli Kietki lucerny Marchew Ogórek Oliwki Papryczka chili Papryka* Pasternak Pietruszka Pomidory Rzepa Rzodkiewka Satata Szcypiorek Szpinak	Brokuty Brukselka Buraki Cebula Cykoria satatowa Czosnek Dynia Groszek cukrowy Grzyby Kalafior Kapusta Kapusta kiszona Karczochy Koper włoski Por Seler Strączki Szparagi Topinambur Ziemniaki Zielony groszek
OWOCE	Ananas Banany (dojrzałe) Borówki	Arbuz Awokado Brzoskwinie

	<p> <i>Cytryny</i> <i>Granat*</i> <i>Grejpfrut*</i> <i>Jagody</i> <i>Kiwi</i> <i>Klementynki</i> <i>Limonki</i> <i>Maliny</i> <i>Mandarynki</i> <i>Marakuja</i> <i>Melony</i> <i>Papaja</i> <i>Pomarańcze</i> <i>Porzeczki*</i> <i>Rabarbar</i> <i>Truskawki</i> <i>Winogrona*</i> <i>Żurawina</i> </p>	<p> <i>Banany (niedojrzałe)</i> <i>Figi</i> <i>Daktyle</i> <i>Gruszki</i> <i>Jabłka</i> <i>Kaki</i> <i>Liczi</i> <i>Mango</i> <i>Morele</i> <i>Nektarynki</i> <i>Owoce suszone</i> <i>Owoce z puszeki</i> <i>Śliwki</i> <i>Wiśnie</i> </p>
<p>TŁUSZCZE</p>	<p> <i>Masto klarowane</i> <i>Masto zwykłe**</i> <i>Olej kokosowy</i> <i>Oliwa</i> <i>Smalec</i> </p>	<p> <i>Awokado</i> <i>Guacamole</i> <i>Orzechy</i> </p>
<p>ORZECHY I NASIONA</p>	<p> <i>Kokos*</i> <i>Chia*</i> <i>Macadamia</i> <i>Orzechy laskowe*</i> <i>Orzechy włoskie*</i> <i>Pestki dyni*</i> <i>Pestki słonecznika*</i> <i>Siemię lniane*</i> <i>Sezam*</i> </p>	<p> <i>Masta orzechowe</i> <i>Mleko kokosowe</i> <i>Mleko migdałowe</i> <i>Migdały</i> <i>Orzechy piniowe</i> <i>Orzechy ziemne</i> <i>Wiórki kokosowe</i> </p>
<p>BIAŁKO</p>	<p> <i>Drób</i> <i>Jaja</i> <i>Mięso czerwone</i> </p>	<p> <i>Panierowane</i> <i>W sosie</i> </p>

	<p>Owoce morza Podroby Ryby</p>	
NABIAŁ	<p>Masto klarowane Masto zwykłe**</p>	<p>Maślanka Mleko Jogurty Sery Śmietany Twarogi</p>
ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA	<p>Arrut Kasza gryczana Kukurydza*** Owies (bezglutenowy, certyfikowany)*** Proso (jagto) Quinoa (komosa ryżowa) Sorgo*</p>	<p>Amarantus Jęczmień Kukurydza Maniok Orkisz Pszenica Ryż Tapioka Żyto</p>
PRZYPRAWY	<p>Anyż Imbir Papryka Pieprz Sól Suszone pomidory Suszone zioła Świeże zioła Wodorosty nori</p>	<p>Glutaminian sodu Mieszanki zawierające czosnek i cebulę Mieszanki zawierające cukry</p>
SŁODZIKI	<p>Stewia suszona</p>	<p>Cukier kokosowy Fruktoza Glukoza Izomaltoza Ksylitol Maltitol Melasa Miód</p>

		Sorbitol Syrop glukozowo- fruktozowy Syrop klonowy Syrop kukurydziany Syrop z agawy Sztuczne słodziki
INNE	Gorzka czekolada* Rosół na mięsie	Alkohole Dżemy Czekolada Inulina Kakao Kawa Konfitury Mniszek lekarski Napoje energetyczne Napoje gazowane Powidła Rosół na kościach Rumianek Soki owocowe

* Ogranicz ilość!

** Tylko z dobrego źródła, wprowadź w małych ilościach po 2 tygodniach diety, jeśli nie występują dolegliwości

*** Są to zboża, które zawierają małą ilość FODMAP, jednak warto je wyeliminować z diety z innych powodów