

F O D M A P D I Æ T

KORNSORTER

UNDGÅ

Müsli
Bran flakes
Rugmel, -brød
Hvedemel, -brød
Bygmel
Durummel
Emmermel
Dr. Schär glutenfri
produkter
Finax glutenfri mel
Alle tørrede frugter
Pistachie

SPIS

Havregryn, -fras, -flager
Cornflakes
Boghvede, -flager, -mel
Speltmel, -flager
Quinoa, -mel
Jyttemel
Amaranthmel
Hirse
Majsmel
Kartoffelmel
Nødder: peanuts, pekan,
macadamia, cashew

MÆLK & FEDTSTOF

UNDGÅ

Mælk, yoghurt
Ost, blød og halvfast
Hytteost
Fløde
Crème fraiche, kvark, skyr
Fløde-is
Sorbet-is
Kokosmælk

SPIS

Soja-, ris- og havredrik
Laktosefri mælk, yoghurt
Ost, fast (inkl. revet ost)
Tofuline cream cheese
Tofuline soja-is
Oatly havre-is
Smør, plantemargarine
Minarine (Becel, Lätta)
Olie
Kokosolie

DIVERSE

UNDGÅ

Bygkorn
Bulgur
Cous cous
Pasta af hvede
Leverpostej

SPIS

Kartofler, søde kartofler
Ris
Alt kød og fisk
Æg
Pasta af majs, boghvede
eller spelt

FRUGT

UNDGÅ

Æble
Vandmelon
Pære
Banan (grøn)
Avocado
Solbær
Alle stenfrugter, fx blomme,
nektarin, kirsebær, osv.

SPIS

Banan (moden)
Appelsin, klementin
Kiwi
Melon: galia, honning,
canelope
Vindruer
Citron
Passionsfrugt
Ananas
Jord-, blå- og hindbær

GRØNTSAGER

UNDGÅ

Kål (alle typer)
Broccoli, blomkål
Løg, forårsløg, hvidløg
Porrer
Asparges
Jordskokker
Champignon
Rødbede
Fennikel
Ærter
Majs
Alle bønner og linser

SPIS

Tomat
Agurk
Salat
Spinat
Selleri
Spirer
Gulerod
Pastinak
Persillerod
Squash, butternut
Aubergine
Haricots verts

SØDT

UNDGÅ

Sukkerfrit slik
Tyggegummi, pastiller
Saftevand med frugt
Juice
Birkesød (Xylitol)
Sukrin (Erithrytol)
Manitol
Isomalt
Glycol, glyceriol
Lactitol
Ribitol

SPIS

Vingummi, lakrids,
bolcher
Sodavand
Saftevand (light)
Kaffe, the
Sukker
SØD
Hermesetas
Süsli
Stevia