

Low-FODMAP handleliste

Korn og gryn	Proteiner	Grønnsaker	Frukt og bær
Bokhvete Glutenfri pasta (av ris, mais og quinoa) Havre Havrekli Havregryn Hirse Polenta Quinoa Ris (brun og hvit) Risnudler Spelt	Biff Egg Fisk Fjærkre Lam Quorn Svin Tempeh Tofu	Agurk Alfa Alfa spirer Aspargesbønner Aubergine Brokkoli Bok Choy Bønnespirer Cherrytomat Chili Fennikel Gressløk Grønncål Gulrot Ingefær Kålrabi Nori (sjøgress) Paprika Pastinakk Potet Purreløk (det grønne) Reddik Rosenkål Salater Selleriot Spinat Squash Tomat Vannkastanjer Vårløk (det grønne) Oliven	Ananas Banan Blåbær Bringebær Cantaloupe melon Dragefrukt Druer Honningmelon Jordbær Kiwi Klementin Appelsin Pasjonsfrukt Rabarbra Sitron Meieriprodukter Brie Camembert Cottage cheese Hvitost Laktosefri melk, fløte, yoghurt, rømme etc. Meierismør Mozarella Norzola Royal Blue
Brød	Nøtter og frø		
Brød av spelt Glutenfritt brød/knekkebrød Speltlomper med havre	Chiafrø Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkefrø Valnøtter Makadamia Peanøtter Pekan Pinjekjerner		
Snacks	Tørket frukt		
Mørk sjokolade Popcorn Salt potetgull	Kokosmasse Kokosmelk Tørket banan		