

Voeding met laag FODMAP gehalte; geschikt voor het FODMAP dieet

Fruit (maximaal 150 gram per x)	Groenten en vetten	Granen, zetmeel, noten en zaden	Zuivel(vervangers), dranken/vocht	Overig
aardbeien	aardappel	aardappelzetmeel	kazen hard: <i>Cheddar, Edam, feta, Gouda, Gorgonzola, Zwitserse kaas / Emmentaler inclusief Brie en Camembert</i>	Zoetmiddelen
ananas	alfalfa	arrowroot (pijlwortel)	lactosevrije zuivel: <i>kwark, melk, room, yoghurt</i>	ahorn siroop, aspartaam, dextrose
bakbanaan	andijvie	boekweitmeel, noedels	plantaardige melkvervangers: <i>amandeldrink, hazelnotendrink, rijstdrink, sojadrink</i>	glucose, keukenstroop, melasse, rijststroop, stevia, suiker met mate, tagatose
banaan	bamboe scheuten	cornflakes glutenvrij	sorbetijs	
citroen	boerenkool	gierst, meel en vlokken		
doerian	champignon uit blik	glutenvrij brood		
dragon fruit	Chinese kool	kastanje meel		Overig
druiven	Choisam	maisbrood		aardappelchips naturel
kiwi	Japanse pompoen	maïsmeel, maïzena, polenta		appelvezel
limoen	knolselderij	popcorn		aroma's, alle soorten
mandarijnen	komkommer	quinoameel, pasta en vlokken		augurk
mineola	lente-ui, groene deel	rijst, rijstbloem, rijstmeel	Dranken	azijn (alle behalve balsamico)
papaja	oesterzwam	rijstnoedels	cranberry sap	bakpoeder, baksoda
rabarber	paprika, rood *	risotto	espresso!	barbecuesaus zonder ui/knoflook
sinaasappel	pastinaak	sorghum	groene thee	chilisaus
stervrucht	radijs	tapioca	groentesap, vers	jam en marmelade (toegest. fruit)
vossenbessen	sla (boter, rode, rucola, ijsberg)	teff	koffie!	gember
	snijbiettaugé		pepermunt thee	kappertjes
Kruiden en specerijen	spinazie	Noten en zaden	slappe chai thee	ketjap (sojasaus)
asafoetida (duivelsdrek), basilicum,	tomaat, gewone	macademia's	slappe zwarte thee	mayonaise
bieslook, cayennepeper,	wortel	pecannoten	(mineraal) water	mosterd
citroengras, dille, dragon,	zeewier	pinda's	witte thee	olijven
fenegriek, gember, kaneel,	Vetten@: alle soorten	vlozaad (psylliumvezel)		pindakaas
karwijzaad, kardemom, kerrie,	arachideolie, avocado-olie, boter,	kastanje	Rood vlees, vis, gevogelte, ei	popcorn van gierst of mais
kervel, koenjit, komijn, koriander,	ghee, halvarine, kokosolie,	walnoten	alle soorten	vanille extract
kruidnagel, kurkuma, limoenblad,	koolzaadolie, margarine, olijfolie,			vissaus
marjolein, mint, oregano, paprika,	plantaardige olie, rijstolie,	Vegetarische producten		xanthaangom
peterselie, rozemarijn, tijm,	sesamolie, zonnebloemolie	seitan		
vanille, zoethout, etc		tofu, hard (tahoe)		
		quorn		

*Paprika: paprika bevat capsaïcine -> beperk inname bij overgevoeligheid voor 'spicy foods'

!Cafeïne kan een symptoom trigger zijn wanneer het vaak wordt ingenomen. Let op dat er geen chicorei of inuline in zit

@Hoge inname van vetten kan een symptoomtrigger zijn

Voeding laag in FODMAPs: Beperk tot aangegeven portie; max. 1 oranje item per maaltijd

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten	Granen en zetmeel	Zuivel(vervangers), dranken/vocht	Noten en zaden en overig
avocado (40 g) blauwe bessen (50 g) Cantaloupe meloen (125 g) Cranberry, vers (130 g) frambozen (65 g) honingmeloen (100 g) granaatappel (50 g) grapefruit (1/2 stuk) kokosnoot vers (95 g) passiefruit (5 stuks) rambutans (4 stuks) Gedroogd fruit bananenchips (10 stuks) cranberries (2 el) goji bessen (1 el) kokosrasp (35 g) krenten (1 el) rozijnen (1 el) Kruiden en specerijen chilipeper (1 stuk)!	aardappel zoet (105 g) artisjokhart uit blik (55 g) aubergine (180 g) bietjes vers (30 g), uit blik (90 g) bleekselderij (20 g) broccoli (200 g) cassave (100 g) courgette (70 g) doperwten (20 g) kikkererwten uit blik (85 g) lima/boterbonen uit blik (60 g) linzen gekookt of blik (45 g) maïskolf (65 g), mais uit blik (15 g) okra (75 g) paksoi (100 g) paprika, groen (55 g) preigroene deel (50 g) peultjes (25 g) savooiekool (50 g) sperziebonen (100 g) spruitjes (75 g) tomaten, blik (120 g) tomaten, gezeefd (200 g) venkel (75 g) witlof (25 g) witte kool (125 g) zongedroogde tomaten (4 stuks) Vegetarische producten tempeh (150 g)	amandelmeel (35 g) amarant gepoft (20 g) beschuit (2 stuks) biscuit (3 stuks) boekweitkorrels (55 g gekookt) bulgur (60 g gekookt) cornflakes (30 g) couscous van mais/ rijst (50 g) cracker, vezelrijk (1 stuk) evergreen biscuit (1/2 stuk) havermout / zemelen (50 g) havermout reep (1/2 reep) haverbrood zuurdesem (2 sneetjes) havervezels/zemelen (45 g) glutenvrije pasta (150 g gekookt) maïstortilla's (3 stuks, 50 g) maisbrood (3 sneetjes) ontbijtkoek (1 plak) rijst gepoft (30 g) rijstwafels naturel (3 stuks) speculaasjes (25 g) spelt pasta ongekookt (75 g) speltbrood zuurdesem (3 sneetjes) speltbrood 100% (2 sneetjes)	Geitenkaas (60 g) Griekse yoghurt (110 g) Haloumikaas (100 g) Mozzarella (100 g) Ricotta (80 g) slagroom, geklopt (2 el) overige kazen, zacht: <i>cremefraiche, feta, hüttenkäse</i> , mascarpone, smeerkaas (40 g) zure room (60 g) havermelk (40 g) Dranken bier, gin, rode wijn, whisky, witte wijn, wodka (1 glas) chocolademelkpoeder (10 g) haverdrink (30 ml) kokoswater (100 ml) kokosmelk (125 ml) sinaasappelsap, vers (125 ml) sterke chai thee (150 ml) sterke zwarte thee (180 ml) tomatensap (125 ml) vruchtensap van toegestaan fruit (120 ml)	Noten en zaden amandelen (10 stuks) chiazaad (3 el) lijnzaad (1 el) hazelnoten (20 stuks) pijnboompitten (4 el) pompoenpitten (60 g) sesamzaad (3 el) zonnebloempitten (3 el) Overig auberginedip (40 g) balsamico azijn (2 el) cacaopoeder (12 g) carobe (9 g) chocolade melk en wit (30 g) chocoladepuur (90 g) chutney (50 g) humus (20 g) ketchup (2 el) oestersaus (1 el) piccalilli (30 g) tahin (30 g) tomatenpuree (30 g)

De genoemde hoeveelheden van deze voedingsmiddelen zijn laag in FODMAPs: grotere porties zijn hoog in FODMAPs.

! Chilipeper: chili bevat capsaïcine -> beperk inname bij overgevoeligheid voor 'spicy foods'

Lees de ingrediënten declaratie van voedingsmiddelen altijd nauwkeurig op verboden fodmaps zoals fructose, honing, inuline, knoflook, sorbitol en ui

Voeding met hoog FODMAP gehalte, ongeschikt voor FODMAP-dieet

Fruit, Kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten en zaden	Zuivel(vervangers), dranken/vocht	Overig
abrikozen ananasguave (Feijoa) appel banaan overrijp (met spikkels) bramen kakifruit kersen mango nectarine peer perzik pruimen verse vijgen watermeloen zwarte bessen fruit in blik geconcentreerd fruit grote porties fruit gedroogde abrikozen, appels, dadels, mango, peer, pruimen, sultana en vijg Kruiden en specerijen Knoflook (poeder) Uipoeder Specerijen!	aardpeer artisjok asperges bloemkool bonen (bruin en witte), vers champignons kidneybonen, vers kikkererwten, vers lente-ui, witte deel prei, witte en lichtgroene deel snijbonen sojabonen, vers spliterwten, vers sugarsnaps tuinbonen uien (alle soorten) zuurkool	producten gemaakt van amaranth, gerst, kamut, , rogge en tarwe* zoals crackers, croissant, cruesli, couscous, koekjes, krentenbrood, muesli, naanbrood, ontbijtkoek, roggebrood, roti, pasta, pitabroodje, pizza, rozijnenbrood, tarwebrood producten gemaakt met (of meel van) de wortels van aardpeer, artisjok, cichorei, dahlia, erwt, paardenbloem en schorseneer kokosmeel Noten en zaden cashewnoten pistachenoten Vegetarische producten falafel linzenburgeren andere kant-en- klaar burgers tofu zacht (zijden tofu) sojabrokken	Custard (pudding) gecondenseerde melk geitenmelk* (koeien)melk*: kefir, kwark, melk, room, yoghurt, roomijs, roomkaas, melkpoeder, vla Schapenmelk* Alcohol en dranken cider mousserende wijn rum sterk gezoete dranken (dessert wijn, likeur, muskaat wijn, port, rum, sake, sherry, vermouht) zoete wijn Dranken Paardenbloem thee kamille-, venkel-&Oolongthee koffie met (koe)melk (cappuccino, koffie verkeerd)* koffie van chicorei sterkethee (alle soorten) vruchtensap van niet- toegestaan fruit Sinaasappelsap, pak (uit concentraat)	Zoetmiddelen agavesiroop appelstroop diksap fructose honing maïssiroop hoog fructose erythritol (E968) isomalt (E953) lactitol (E966) maltitol (E965) mannitol (E421) polydextrose (E1200) polyglycitol (964) sorbitol(E420) xylitol (E967) Overig aioli jam van niet toegestaan fruit tzatziki lupine inuline

* Producten waar je maar een klein beetje van gebruikt of die maar een kleine hoeveelheid bevatten geven voor de meeste mensen geen probleem

! Specerijen of mixen die niet verder gespecificeerd worden kunnen ui of knoflook bevatten.

Lees de ingrediënten declaratie van voedingsmiddelen altijd nauwkeurig op verboden fodmaps zoals fructose, honing, inuline, knoflook, sorbitol en ui