



Dieta per la sindrome del colon irritabile

soscuisine.it/fodmap

Lista parziale degli ALIMENTI DA EVITARE

(ad alto contenuto di FODMAP anche in piccole porzioni)

Fonte: Applicazione Università Monash

Aggiornata al 2019-10-28

ORTAGGI

| |
|-------------------------------|
| AGLIO |
| ASPARAGI |
| BARBABIETOLE ROSSE |
| CARCIOFI |
| CAVOLFIORE |
| CIPOLLE (tutti i tipi) |
| FUNGHI |
| PORRI |
| TACCOLE (piselli mangiatutto) |
| TOPINAMBUR |

CEREALI

| |
|---|
| CEREALI DA COLAZIONE A BASE DI GRANO, ORZO, SEGALE |
| ORZO |
| PRODOTTI DI GRANO E KAMUT : biscotti, cuscus, farina, pane, pasta |
| PRODOTTI DI SEGALE : biscotti, farina, pane |

NOCI E SEMI

| |
|-----------|
| ANACARDI |
| PISTACCHI |

FRUTTA

| |
|-------------------------|
| ALBICOCHE |
| ANGURIA |
| AVOCADO |
| CACHI |
| CILIEGIE |
| DATTERI |
| FICHI |
| FRUTTA ESSICCATA |
| MANGO |
| MELE |
| MORE |
| NETTARINE (PESCHE NOCI) |
| PERE |
| PESCHE |
| PRUGNE |
| PRUGNE SECCHIE |
| TAMARILLO |

CARNE, PESCE, UOVA

| |
|--|
| PIATTI PRONTI CON INGREDIENTI AD ALTO CONTENUTO DI FODMAP : brodo, salse, salsicce |
|--|

DOLCIUMI

| |
|------------------|
| MELASSA |
| MIELE |
| SCIROPPO D'AGAVE |

LEGUMI

| |
|--------------------|
| CECI SECCHI |
| FAGIOLI (tutti) |
| FAVE |
| LENTICCHIE SECCHIE |
| PISELLI SECCHI |

LATTICINI E SOSTITUTI

| |
|--|
| FORMAGGI MOLLI : fiocchi di latte, mascarpone, quark, ricotta, formaggi cremosi aromatizzati (tipo Philadelphia o robiola) |
| GELATO |
| KEFIR |
| LATTE CONDENSATO |
| LATTE DI MUCCA, CAPRA E PECORA |
| LATTE IN POLVERE |
| PRODOTTI DI SOIA: latte, yogurt |

BEVANDE

| |
|--|
| BEVANDE ALCOLICHE TIPO PANACHÉ |
| RUM |
| SIDRO |
| SUCCHI DI FRUTTA |
| SURROGATI DI CAFFÈ: cicoria, miscele di cereali |
| VERMOUTH E VINI DOLCI: Crème de cassis, Marsala, Moscato, Pernod, Porto, Sauternes |