



Esperti in
IBS-FODMAP

Lista parziale degli **ALIMENTI DA EVITARE**

(Ad alto contenuto di FODMAP anche in piccola quantità. Le eccezioni sono indicate.)

Aggiornata al **2025-11-12** - Fonte: App. Università Monash

FRUTTA

ANGURIA
CACHI
CILIEGIE
DATTERI
FICHI
FRUTTA ESSICCATA tranne cranberry
MANGO
MELE
MORE
NETTARINE (PESCHE NOCI)
PERE
PESCHE
PRUGNE
PRUGNE SECCHIE
TAMARILLO
UVA

ORTAGGI

AGLIO
ASPARAGI
AVOCADO
BARBABIETOLE ROSSE
CARCIOFI
CIPOLLE, tutti i tipi ECCEZIONI: Le parti verdi delle cipolline sono Low FODMAP e quindi permesse
FUNGHI, tutti i tipi
PORRI ECCEZIONI: N.B. Le foglie verdi sono Low FODMAP e quindi permesse
TOPINAMBUR

CEREALI

Tutti i prodotti a base di FRUMENTO, FARRO, ORZO, SEGALE, KAMUT: pane, pasta, cracker, cuscus, farine, biscotti, cereali in chicco, cereali per colazione.
ECCEZIONI: Gli alimenti seguenti sono a basso contenuto di FODMAP, e quindi permessi, fino alla quantità indicata: pane bianco di frumento (24 g), pane di frumento 100% al lievito naturale (110 g), pane di farro 100% al lievito naturale (52 g)

NOCI E SEMI

ANACARDI
PISTACCHI

LEGUMI E PRODOTTI DI SOIA

CECI SECCHI e HUMMUS
FAGIOLI (tutti) FAGIOLI DI SOIA, TOFU VELLUTATO, PVT (proteina vegetale testurizzata) ECCEZIONI: Edamame (fagioli di soia acerbi), senza baccello (75 g)
LENTICCHIE SECCHIE ECCEZIONI: Lenticchie verdi secche (10 g) e lenticchie rosse secche (17 g)
PISELLI SECCHI



Esperti in
IBS-FODMAP

Lista parziale degli **ALIMENTI DA EVITARE**

(Ad alto contenuto di FODMAP anche in piccola quantità. Le eccezioni sono indicate.)

Aggiornata al **2025-11-12** - Fonte: App. Università Monash

LATTICINI E SOSTITUTI

FORMAGGI: Formaggi cremosi aromatizzati

LATTE IN POLVERE

GELATO

KEFIR e YOGURT

LATTE DI MUCCA, CAPRA E PECORA

PRODOTTI DI SOIA: Latte, Yogurt, Panna vegetale

LATTE CONDENSATO

CARNE, PESCE, UOVA

PIATTI PRONTI CON INGREDIENTI AD ALTO
CONTENUTO DI FODMAP : brodi, salse, salsicce

BEVANDE

BEVANDE ALCOLICHE TIPO PANACHÉ

RUM

SIDRO

SUCCHI DI FRUTTA

SURROGATI DI CAFFÈ: cicoria, miscele di cereali

TÈ: Chai forte, Oolong

TISANE: camomilla, finocchio, tarassaco

Vermouth, Crème de cassis, Marsala, Moscato,
Pernod, Porto, Sauternes

DOLCIUMI

MELASSA

MIELE

SCIROPPO D'AGAVE

ALTRI

Cicoria

Inulina