



Esperti in
IBS-FODMAP

Lista parziale degli **ALIMENTI PERMESSI**

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

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

FRUTTA

AGRUMI: Arancia (1 frutto), Clementina (1 frutto), Lime (1/2 frutto), Limone (1/2 frutto), Mandarino (1 frutto), Pompelmo (90 g ~ 1/3 frutto)

ALBICOCCA (67 g ~ 2 frutti)

ANANAS (140 g)

BANANA, non matura (95 g ~ 1 media)

CRANBERRY, freschi (50 g), secchi (22 g)

FRUTTI DI BOSCO: Fragole (65 g), Lamponi (58 g), Mirtilli

GUAVA, matura

KIWI (150 g ~ 2 frutti)

LITCHI (90 g ~ 9 frutti)

MARACUJÁ / frutto della passione (46 g ~ 2 frutti)

MELONE CANTALUPO (120 g)

MELONE HONEYDEW (90 g)

NOCE DI COCCO polpa (80 g)

PAPAYA

PITAYA / frutto del drago (330 g)

RABARBARO

ORTAGGI E ERBE AROMATICHE

BIETOLE

BOK CHOY (75 g)

BROCCOLI, solo teste, senza gambi (75 g)

CAROTE

CASTAGNE D'ACQUA (75 g)

CAVOLETTI DI BRUXELLES (75 g ~ 3 cavoletti)

CAVOLFIORE (75 g)

CAVOLI (75 g) per: Cinese; Kale/Nero; Rosso; Verde; Verza

CETRIOLI (75 g)

CIPOLLOTTI, parte verde soltanto (75 g)

CUORI DI PALMA

ERBE AROMATICHE (tutte)

FAGIOLINI (75 g)

FINOCCHI (75 g)

GERMOGLI DI ALFALFA (75 g)

GERMOGLI DI BAMBÙ

GERMOGLI DI SOIA

INDIVIA BELGA

LATTUGHE, tutti i tipi (75 g)

MAIS, chicchi freschi o surgelati (75 g)

MELANZANE (75 g)

OKRA (70 g)

PASTINACHE

PATATE

PATATE DOLCI (75 g)

PEPERONI: Arancioni (38 g); Gialli (35 g); Rossi (43 g); Verdi (75 g)

PISELLI: Verdi, surgelati (53 g); Mangiatutto (75 g); Taccole (75 g)

POMODORI: Comune (65 g ~ 1/2 frutto); Perino (48 g); Pomodorino (45 g ~ 5 unità)

PORRO, soltanto le foglie verdi

RAPE (75 g)

RAVANELLI

SEDANO (51 g ~ 25 cm di gambo))

SEDANO RAPA (75 g)

SPINACI

ZENZERO (5 g)

ZUCCA BUTTERNUT (63 g)

ZUCCA SPAGHETTI (75 g)

ZUCCHINE (65 g)



Esperti in
IBS-FODMAP

Lista parziale degli **ALIMENTI PERMESSI**

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

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

CONDIMENTI E SPEZIE

KETCHUP (13 g)

MARGARINA

MAIONESE

SENAPE (23 g)

OLIVE

SALSE (42 g ~ 3 cucchiaini): Soia, Worcestershire

SPEZIE

CONCENTRATO DI POMODORO, 100% pomodoro (28 g ~ 1 1/2 cucchiaini)

ACETO (40 ml ~ 3 cucchiaini), BALSAMICO (21 ml ~ 1 cucchiaino)

LEGUMI E PRODOTTI DI SOIA

LEGUMI: Ceci in scatola ben sciacquati (80 g);
Lenticchie in scatola ben sciacquate (64 g);
Lenticchie verdi secche (10 g) e Lenticchie rosse secche (17 g)

PRODOTTI DI SOIA: Edamame (fagioli di soia acerbi), senza baccello (75 g); Tofu normale (170 g); Tempeh (170 g)

LATTICINI E SOSTITUTI

BEVANDE: Avena (104 mL); Canapa (250 mL);
Macadamia (n.a.); Mandorle (n.a.); Quinoa (250 mL);
Riso (225 mL)

COCCO: Yogurt (150 g), Latte (60 mL)

FORMAGGI

(40 g) per Formaggi cremosi tipo Focci di latte;
Philadelphia, Robiola o Ricotta, senza aromi;
Gorgonzola; Haloumi; Havarti; Mozzarella; Quark
(n/a) per Brie, Camembert, Cheddar, Emmenthal,
Feta, Gruviera, Manchego, Monterey Jack,
Parmigiano, Pecorino.

SENZA LATTOSIO: Gelato, Kefir, Latte, Yogurt

NOCI E SEMI

NOCI:

(30 g) per: Brasile (~ 10 u), Noci (~ 15 metà),
Macadamia (~ 15 u), Pecan (~ 15 metà);
Arachidi (28 g ~ 32 u); Noccioline (24 g ~ 24 u);
Mandorle (22 g ~ 18 u); Pinoli (8 g);

SEMI:

(30 g) per: Canapa, Chia, Sesamo, Zucca;
(15 g) per: Girasole, Lino;

BURRI:

(30 g) per: Arachidi, Tahini / sesamo tostato;
Mandorle (20 g)

CEREALI

CEREALI PER COLAZIONE: Amaranto soffiato (17 g);
Corn flakes (15 g); Focci d'avena (52 g); Focci di
quinoa (45 g); Rice krispies (40 g); Riso soffiato (15 g)

CEREALI, PASTA, PANE E CRACKER PRODOTTI **CON**
FARINE DEI SEGUENTI CEREALI: mais, miglio, quinoa,
riso (anche selvatico), grano saraceno, sorgo,
tapioca, teff

ALTRI PANI: FRUMENTO BIANCO (24 g), FRUMENTO
100% al lievito naturale (110 g), 100% FARRO al
lievito naturale (52 g), SENZA GLUTINE (46 g)

FARINE: 100 g per tutti i tipi seguenti: grano
saraceno, mais, quinoa, miglio, riso, sorgo, tapioca,
teff e miscele gluten-free di queste stesse farine

CEREALI IN CHICCO:

(90 g) per Quinoa rossa e Riso rosso;
(n/a) per Miglio, Pasta senza glutine di maïs e riso,
Polenta, Quinoa bianca, Quinoa nera, Riso arborio,
Riso basmati, Riso bianco, Riso glutinoso, Riso
integrale.

GALLETTE DI RISO (28 g)



Esperti in
IBS-FODMAP

Lista parziale degli **ALIMENTI PERMESSI**

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

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

CARNE, PESCE, UOVA

CARNE E POLLAME, non trasformati, senza esclusione

PESCI E FRUTTI DI MARE, non trasformati, senza esclusione

UOVA

DOLCIUMI

CIOCCOLATO: nero (30 g), al latte (20 g), bianco (25 g)

SCIROPPO D'ACERO (50 mL ~ 3 cucchiaini)

STEVIA (5 g ~ 2 cucchiaini)

ZUCCHERO bianco (50 g), integrale (40 g)

BEVANDE

ACQUA

ACQUA DI COCCO (10 cl))

BIRRA (37 cl)

CAFFÈ, normale o decaffeinato

TÈ (25 cl)

TRANNE: *chai forte, oolong*

TISANE (1 tazza)

TRANNE: *camomilla, finocchio, tarassaco*

VINO (15 cl)

TRANNE: *Vini dolci e liquorosi*

GRASSI

BURRO

GRASSI vegetali e animali

OLIO, tutti i tipi

ALTRI

Psyllium