

Lista parziale degli ALIMENTI PERMESSI

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità non è indicata, la porzione usuale dell'alimento è Low FODMAP.

Aggiornata al 2022-06-30 - Fonte: App. Università Monash

FRUTTA (1 frutto salvo se specificato diversamente)
AGRUMI : arancia, clementina (2), lime, limone, mandarino, pompelmo (1/3 frutto=80 g)
ANANAS (140 g)
BANANA non troppo matura (100 g)
FRUTTI DI BOSCO: fragole (65 g), lamponi (60 g), mirtilli (40 g)
GUAVA matura (180 g)
KIWI (2)
LITCHI (3)
MARACUJÁ/frutto della passione (2)
MELONE CANTALUPO (120 g)
MELONE HONEYDEW (90 g)
NOCE DI COCCO (64 g)
PAPAYA (140 g)
PITAYA/ frutto del drago (330 g)
RABBARBARO (150 g)
UVA (28 g)

ORTAGGI ED ERBE AROMATICHE (a sazietà salvo se specificato diversamente)
BIETOLE (75 g)
BOK CHOY (75 g)
BROCCOLI (75 g)
CAROTE
CASTAGNE D'ACQUA (75 g)
CAVOLO CINESE (75 g)
CAVOLO KALE
CAVOLO ROSSO (75 g), VERZA (40 g)
CAVOLETTI DI BRUXELLES (50 g)
CETRIOLI
CUORI DI PALMA
ERBE AROMATICHE (tutte)
FAGIOLINI (75 g)
FINOCCHI (45 g)
GERMOGLI DI BAMBÙ (75 g)
GERMOGLI DI SOIA
LATTUGHE (tutti i tipi)
MAIS (1/2 pannocchia)
MELANZANE (75 g)
OKRA (75 g)
PASTINACHE
PATATE
PATATE DOLCI (75 g)
PEPERONI ROSSI (45 g), VERDI (75 g)
POMODORI (120 g), PERINI e POMODORINI (75 g)
RAPE (75 g)
RAVANELLI
SEDANO (10 g)
SEDANO RAPA (75 g)

SPINACI
ZENZERO
ZUCCA BUTTERNUT (45 g)
ZUCCHINE (65 g)

CONDIMENTI E GRASSI
ACETO (40 ml), BALSAMICO (20 ml)
BURRO
CONCENTRATO DI POMODORO (100% pomodoro) (28 g)
KETCHUP (8 ml)
MAIONESE
MARGARINA
OLIO (tutti i tipi)
OLIVE
SALSA DI SOIA (40 ml)
SENAPE
SPEZIE

LATTICINI E SOSTITUTI
BEVANDE: avena (12 cl), canapa (12 cl), macadamia (25 cl), mandorle (25 cl), quinoa (25 cl), riso (20 cl)
FORMAGGI (40 g): brie, camembert, cheddar, Comté, emmental, feta, fontina gorgonzola, gruviera, parmigiano, pecorino
FORMAGGI CREMOSI (tipo Philadelphia o robiola) (40 g)
FORMAGGIO DI CAPRA (40 g)
LATTE, YOGURT, GELATO : SENZA LATTOSIO
YOGURT NOCE DI COCCO (125 g)

CEREALI
CEREALI, PASTA, PANE E CRACKER PRODOTTI CON LE SEGUENTI FARINE E CEREALI: mais, miglio, quinoa, riso (anche selvatico), grano saraceno, sorgo, tapioca, teff
PANE DI FRUMENTO BIANCO (24 g), PANE DI FRUMENTO 100% al lievito naturale o 100% PANE DI FARRO al lievito naturale (52 g), PANE D'AVENA al lievito naturale (26 g), GALLETTE DI RISO (28 g)
CEREALI PER COLAZIONE: fiocchi d'avena (52 g), fiocchi di quinoa (50 g), fiocchi di mais (15 g), riso soffiato (15 g), amaranto soffiato (10 g)
CEREALI IN CHICCO: riso arborio (75 g), riso basmati (50 g), riso integrale (50 g), riso bianco (50 g), riso rosso (50 g), riso glutinoso (50 g), miglio (86 g), quinoa (51 g), pasta senza glutine (58 g), polenta (64 g)
FARINE: 100 g per tutte le seguenti: grano saraceno, mais, quinoa, miglio, riso, sorgo, tapioca, teff e miscele gluten free di queste stesse farine

DOLCIUMI
CIOCCOLATO FONDENTE (30 g)
SCIROPPO D'ACERO (2 cucchiaini)
SCIROPPO DI RISO (1 cucchiaio)
ZUCCHERO (50 g)
ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE (40 g)

BEVANDE
ACQUA
ACQUA DI COCCO (10 cl))
BIRRA (37 cl)
CAFFÈ (con moderazione); decaffeinato a volontà
TÈ (esclusi chai, oolong, nero) (25 cl)
TISANE (esclusi camomilla, finocchio, tarassaco) (25 cl)
VINO (15 cl) – esclusi vini dolci e liquorosi

FONTI DI PROTEINE
NOCI E SEMI 2 cucchiaini per: burro di arachidi, burro di sesamo/tahini, semi di canapa, semi di chia, semi di zucca; 1 cucchiaio per: burro di mandorle, pinoli, semi di lino, semi di sesamo; Altre quantità: arachidi (32 unità), mandorle (10 unità), nocciole (10 unità), noci (10 unità), noci del Brasile (10 unità), noci macadamia (20 unità), noci pecan (10 unità), semi di girasole (6 g ~ 2 cucchiaini);
CARNE E POLLAME (non trasformati, senza esclusione)
CECI E LENTICCHIE IN SCATOLA (42 g), ben sciacquati. LENTICCHIE SECCHE, rosse, (23 g) e verdi (23 g)
EDAMAME(fagioli di soia acerbi) surgelati, senza baccello (90 g)
PESCI E FRUTTI DI MARE (non trasformati, senza esclusione)
SEITAN/TEMPEH/TOFU
UOVA



Dieta per la sindrome del colon irritabile

www.soscuisine.it/ibs-fodmap

Lista parziale degli ALIMENTI DA EVITARE

(ad alto contenuto di FODMAP anche in piccole porzioni)

Fonte: Applicazione Università Monash

Aggiornata al 2022-06-30 - Fonte: App. Università Monash

ORTAGGI

AGLIO
ASPARAGI
BARBABIETOLE ROSSE
CARCIOFI
CAVOLFIORE
CIPOLLE (tutti i tipi)
FUNGHI
PORRI
TACCOLE (piselli mangiatutto)
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. ECCEPITO: pane bianco di frumento (consentiti 24 g), pane di frumento 100% al lievito naturale (consentiti 52 g), pane di farro 100% al lievito naturale (consentiti 52 g)

NOCI E SEMI

ANACARDI
PISTACCHI

FRUTTA

ALBICOCCHIE
ANGURIA
AVOCADO
CACHI
CILIEGIE
DATTERI
FICHI
FRUTTA ESSICCATA
MANGO
MELE
MORE
NETTARINE (PESCHE NOCI)
PERE
PESCHE
PRUGNE
PRUGNE SECCHE
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)
FAGIOLI DI SOIA, TOFU SETOSO
FAVE
LENTICCHIE SECCHE
PISELLI SECCHI

LATTICINI E SOSTITUTI

FORMAGGI MOLLII : fiocchi di latte, mascarpone, quark, ricotta, formaggi cremosi aromatizzati
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
TÈ: chai, oolong, nero
TISANE: camomilla, finocchio, tarassaco
VERMOUTH E VINI DOLCI: Crème de cassis, Marsala, Moscato, Pernod, Porto, Sauternes