



Dieta per la sindrome del colon irritabile

www.soscuisine.it/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 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 |