



# FODMAP-OPAS

RUOKA-AINERYHMÄ	VÄLTÄ	RAJOITA/TESTAA	VAIHDA NÄIHIN
HEDELMÄT JA MARJAT	aprikoosi, karhunvatukka, luumu, nektariini, omena, persikka, persimon, päärynä, taateli, vesimeloni, ylikypsä banaani	avokado, granaattiomena, greippi, kirsikka, kookos-pähkinä, mango, mustaherukka, tyrni, viikuna, useimmat kuivatut hedelmät	ananas, appelsiini, banaani (ei ylikypsä), cantaloupe-meloni, herukat, hunajameloni, karpalo, kiivi, klementiini, limetti, mandariini, mansikka, mustikka, papaija, passionhedelmä, puolukka, satsuma, sitruuna, vadelma, viinirypäleet, rusinat, gojimarjat
KASVIKSET	kevätsipulin valkoinen osa, maa-artisokka, palkokasvit (pavut, linssit, kikherneet, soijarouhe), purjon valkoinen osa, sipuli, sienet, valkosipuli	aurinkokuivatut tomaatit, bataatti, fenkoli, herneet, kukkakaali, latva-artisokka, maissi, myskikurpitsa, parsakaali, punajuuri, ruusukaali, savoijinkaali, selleri, tankoparsa	chili, idut, inkivääri, kapris, keräkaali, kesäkurpitsa, kevät-sipulin varret, kurkku, lanttu, lehtikaali, lehtisalaatti, merilevät, munakoiso, mungpapu, nauris, oliivi, palsternakka, paprika, peruna, pinaatti, pinaattikiinankaali, porkkana, punakaali, purjon vihreä osa, raparperi, retiisi, ruohosipuli, salaattit, sinimailasen idut, spagettikurpitsa, talvikurpitsa, tomaatti, vihreät pavut

RUOKA-AINERYHMÄ	VÄLTÄ	RAJOITA/TESTAA	VAIHDA NÄIHIN
MAITOTUOTTEET, VASTAAVAT TUOTTEET JA KANANMUNA	lehmänmaito, hapankerma, jogurtti, jäätelö, kerma, kerma- juusto, kondensoitu maito, lampaanmaito, lmaitojauhe, pehmeät juustot, piimä, tuore- juustot ja juustolevitteet, raejuusto, vuohenmaito- tuotteet	halloumijuusto, ricottajuusto, soija- jogurtti, soijamaito, soijakerma, hapam- maitotuotteet	kananmuna, kaura- kerma, kauramaito, kookoskerma, kookosmaito, mantelimaito, riisimaito, laktoosittomat maitotuotteet, kovat juustot, mozzarella, tempe, tofu
VILJAT JA JAUHOT	vehnä, ruis, ohra, speltti, bulgur, couscous, mannasuurimot	amarantti	kaura, riisi, kvinoa, tattari, hirssi, maissijauho ja maissitärkkelys, perunajauho, riisijauho, manteli- jauho, kookosjauho, ksantaani, polenta (maissisuurimo), psyllium, pofiber (perunakuitu), tapioka- tärkkelys, teff-jauho
MAUSTEET	cayenne-pippuri, kasvisliemikuutiot, yrttisuola (sis. sipulia)	maustekastikkeet ja - sekoitukset (tarkista ainesosat)	kaikki mausteet ja yrtit, paitsi cayenne- pippuri

RUOKA-AINERYHMÄ	VÄLTÄ	RAJOITA/TESTAA	VAIHDA NÄIHIN
PÄHKINÄT JA SIEMENET	cashewpähkinä, pistaasipähkinä	hasselpähkinä, manteli	auringonkukansiemen, chiansiemen, hampunsiemen, kurpitsansiemen, maapähkinä, macadamiapähkinä, parapähkinä, pekaanipähkinä, pellavansiemen, pinjansiemen, saksanpähkinä, seesaminsiemen, unikonsiemen
MAKEUTTAJAT	erytritoli, glukoosi-siirappi, glukoosifruktoosisiirappi, hunaja, inuliini, isomaltoosi, keinotekoiset makeutusaineet (aspartaami, asesulfaami K, sakariini ja sukraloosi), ksylitoli, laktitoli, maissisiirappi, maltitoli, mannitoli, sorbitoli	agavesiirappi, kookossokeri	intiaanisokeri, melassi, raakaruokosokeri, ruskea sokeri, siirappi, stevia, vaahtera-siirappi, tavallinen sokeri