



Sara Tulipani

Contigo desde el conocimiento al bienestar

Alimentos con alto contenido en FODMAP

| Oligosacáridos | | Disacáridos | Monosacáridos | Polioles |
|--|--|---|---|---|
| Fructanos | Galactanos | Lactosa | Fructosa | |
| Fruta Sandía, caqui, chirimoya | | Lácteos Leche de mamíferos (vaca, cabra, oveja), yogur, natilla, helado, nata; Quesos blandos, frescos o poco curados (Burgos, requesón, ricota, crema, mascarpone, etc.), mantequilla, postres lácteos y productos elaborados con leche. | Fruta Manzana, mango, pera, sandía, melón amarillo, fruta en conserva, deshidratada o concentrada | Fruta Frutas de hueso (aguacate, ...) |
| Hortalizas Cebolla, ajo, puerro, alcachofa, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, remolacha, berenjena, | | Bebida de soja | | Hortalizas Pimiento verde, coliflor, setas, mais dulce |
| Cereales Trigo y centeno en grandes cantidades (pasta, pan, cuscus, galletas, productos de bollería, pastelería), arroz integral, cereales y productos integrales. | Legumbres y Frutos secos Alubias, garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes, habas, soja y productos de soja. Anacardos, pistachos, avellanas, cacahuete, almendras | | Edulcorantes Fructosa, miel, jarabes (ej. jarabe de maíz rico en fructosa), ágave, | Edulcorantes Sorbitol (E-420i), jarabe de sorbitol (E-420ii), manitol (E-421), xilitol (E-967), maltitol (E-965), isomaltulosa (E-953), Eritritol (E968), Lactitol (E966) |
| Legumbres Guisantes | | | | |
| Otros Inulina, hojas de diente de león | Otros Hamburguesas, salchichas, embutidos, empanadillas | | Otros Alimentos procesados que contengan fructosa como edulcorantes | Otros Alimentos procesados "light" o "sin azúcar" que contengan polioles como edulcorantes. Salsas comerciales tipo barbacoa, ketchup. |