



Sara Tulipani

Contigo desde el conocimiento al bienestar

Alimentos con bajo contenido en FODMAP

Cereales	Productos SIN gluten, pan o pasta de espelta 100%, arroz, avena, mais (ej. polenta), noodles, mijo, sorgo, tapioca
Lácteos	Lacteos SIN lactosa*: Leche y yogur sin lactosa, bebidas vegetales como leche de arroz, leche de soja, leche de avena; queso curado, brie, camambert, cheddar, parmesan, sorbetes y gelatinas sin lactosa. *comprobar aditivos.
Fruta	Platano, melón cantalupo, melón verde, uvas, kiwi, limón, lima, mandarina, naranja, pomelo, fruta de la pasión, papaya, piña**, coco**, granada**, grosella**, maracuyá**, frutos rojos**(fresa, frambuesa, arandanos) excepto las moras.**La fruta deshidratada se puede comer con moderación, al igual que la fruta deshidratada
Hortalizas	Zanahoria, tomate, pepino, apio, cebollinos, lechuga, endivia, aceitunas, calabaza, espinacas, judías verdes, patata, boniato, brotes de bambú, alfalfa. Consumo moderado de alcachofa, calabacín, berenjena, acelgas, pimiento verde
Espicias	Albahaca, oregano, menta, tomillo, mejorana, perejil, cilantro, jengibre, hierba de limón
Carne, pescado y huevo	Todo tipo de carnes sin procesar; todo tipo de pescado tanto blanco como azul sin procesar; huevos
Edulcorantes	Azúcar* (sacarosa), glucosa, edulcorantes artificiales que no terminen en "ol", sirope de arce, melaza. *pequeñas cantidades
Frutos secos y Aceites	Nuez, nuez de macadamia* con excepción de anacardos y pistachos; Aceite de oliva, girasol.*En cantidades pequeñas (< 10/día)