

Dieta per la sindrome del colon irritabile

soscuisine.it/fodmap

Lista parziale degli ALIMENTI PERMESSI

(a basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate)
aggiornata al 2019-10-28 - Fonte: App. Università Monash

FRUTTA (1 frutto salvo se specificato diversamente)
AGRUMI : arancia, clementina (2), lime, limone, mandarino, pompelmo (½ frutto=80 g)
ANANAS (140 g)
BANANA non troppo matura (100 g)
FRUTTI DI BOSCO: fragole (150 g), lamponi (60 g), mirtilli (40 g)
GUAVA matura (180 g)
KIWI (2)
LITCHI (3)
MARACUJÁ/frutto della passione (2)
MELONE CANTALUPO (90 g)
MELONE HONEYDEW (120 g)
NOCE DI COCCO (64 g)
PAPAYA (140 g)
PITAYA/ frutto del drago (330 g)
RABBARBARO (150 g)
UVA (150 g)

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

BEVANDE
ACQUA
ACQUA DI COCCO (10 cl))
BIRRA (37 cl)
CAFFÈ (con moderazione)
TÈ (esclusi cha e oolong)
TISANE (esclusi camomilla, finocchio, tarassaco)
VINO (15 cl) – esclusi vini dolci e liquorosi

ORTAGGI ED ERBE AROMATICHE (a sazietà salvo se specificato diversamente)
BIETOLE (75 g)
BOK CHOY (75 g)
BROCCOLI (75 g)
CAROTE
CASTAGNE D'ACQUA (20)
CAVOLO CINESE (75 g)
CAVOLO KALE
CAVOLO ROSSO (75 g)
CAVOLO VERZA (40 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 (½ pannocchia)
MELANZANE (75 g)
OKRA (60 g)
PASTINACHE
PATATE
PATATE DOLCI (75 g)
PEPERONI ROSSI
POMODORI (esclusi pomodorini e perini)
RAPE (75 g)
RAVANELLI
SEDANO (10 g)
SEDANO RAPA (75 g)
SPINACI
ZENZERO
ZUCCA BUTTERNUT (45 g)
ZUCCHINE (65 g)

CONDIMENTI E GRASSI
ACETO
BURRO
CONCENTRATO DI POMODORO (100% pomodoro)
KETCHUP (0, 8 cl)
MAIONESE
MARGARINA
OLIO (tutti i tipi)
OLIVE
SALSA DI SOIA
SENAPE
SPEZIE

LATTICINI E SOSTITUTI
BEVANDE: CANAPA (12 cl), MANDORLE (25 cl), RISO (20 cl)
FORMAGGI (40 g): brie, camembert, cheddar, Comté, feta, gruviera, 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)

FONTI DI PROTEINE
NOCI E SEMI (2 cucchiaini salvo se specificato diversamente): arachidi (32), burro di arachidi, burro di mandorle (1 cucchiaino), mandorle (10), nocciole (10), noci (10), noci del Brasile (10), noci macadamia (20), noci pecan (10), pinoli (1 cucchiaino), semi di canapa, semi di chia, semi di girasole, semi di lino (1 cucchiaino), semi di sesamo (1 cucchiaino), semi di zucca
CARNE E POLLAME (non trasformati, senza esclusione)
CECI E LENTICCHIE IN SCATOLA (42 g), ben sciacquati
EDAMAME surgelate, senza baccello (90 g)
PESCI E FRUTTI DI MARE (non trasformati, senza esclusione)
SEITAN/TEMPEH/TOFU
UOVA

CEREALI
CEREALI, PASTA, PANE E CRACKERS FATTI CON LE SEGUENTI FARINE : amaranto, avena, grano saraceno, mais, miglio, quinoa, riso (incluso il riso selvatico), sorgo, tapioca, teff