

Cibi contenenti FODMAPs

LloydsFarmacia

FRUTTOSIO

Frutta:

mele, pere, pesche, mango, anguria

Dolcificanti:

miele, fruttosio, sciroppo di mais

Alte dosi di fruttosio:

concentrati di frutta, conserve di frutta, succhi di frutta, frutta secca



LATTOSIO

Latte:

mucca, capra, pecora, gelati

Formaggi:

morbidi e freschi (ad es. ricotta)



OLIGOSACCARIDI (fruttani-galattani)

Verdure:

carciofi, asparagi, aglio, barbabietole, cavolini di Bruxelles, broccoli, cavoli, finocchio, gombo, cipolle, piselli, scalogno

Cereali:

frumento e segale se consumati in grandi quantità (pane, pasta, cous cous, crackers, biscotti)

Legumi:

ceci, lenticchie, fagioli, fave

Frutta:

anguria, pesche bianche, cachi



POLIOLI

Frutta:

mele, albicocche, ciliegie, pere, pesche, susine, prugna, anguria

Vegetali:

avocado, cavolfiori, funghi, piselli

Dolcificanti:

sorbitolo, mannitolo, xilitolo

