LOW FODMAPs Checkliste

Wichtig! Bitte achten Sie bei Fertigmenüs immer auf die Zutatenliste

Gemüse & Kräuter

Alfalfasprossen
Aubergine
Bohnensprossen
Brokkoli (1/2 Tasse)
Chilli – wenn erträglich
Erbsen (10 Stück)
Fenchel
Frühlingszwiebel (grüne Teil)
Grüne Bohnen
Grünkohl
Gurke
Ingwer
Kartoffeln
Kichererbsen – (1/4 Tasse)
Kopfsalat
Kürbis
Kürbis Butternut (1/4 Tasse)
Lauch Blätter
Linsen – in kleinen Mengen
Mais-, wenn erträglich und nur in kleinen Mengen (ca.1/2 Tasse)
Möhren
Okra
Oliven
Oregano
Pak Choi
Pastinake
Petersilie
Rosenkohl (1/2 Tasse)
Rosmarin
Rote Paprika
Rüben
Schnittlauch
Sellerie (1 Stange)
Sojasprossen
Spinat
Süßkartoffeln (1/2 Tasse)
Thymian
Tomaten
Wasserkastanien
Zucchini

FODMAP friendly

© Silvia Wenz www.fodmaps.de

Früchte

Ananas
Avocado (1/4 Stück)
Bananen
Blaubeeren
Clementinen
Erdbeeren
Galia oder Honigmelonen
Getrocknete Früchte (1 Esslöffel)
Grapefruit
Heidelbeeren
Himbeere
Kiwi
Limette
Mandarinen
Maracuja
Melone
Orangen
Papaya
Passionsfrucht
Preiselbeeren
Rhabarber
Trauben
Zitrone einschließlich Zitronensaft

Gewürze

Balsamico-Essig
Brühe, hausgemacht
Essig
Knoblauchöl
Knoblauchpulver
Leinsamen
Margarine
Mayonnaise
Olivenöl
Pfeffer
Salz
Senf
Soja Sauce (Weizenfrei!!! Z.B. Tamari)
Zwiebelpulver

Getreide & Getreideprodukte

Amarant
Brauner Reis
Brot aus Hafer, Reis, Mais oder Kartoffeln
Buchweizen
Buchweizennudeln
Kokosnuß – Milch, Sahne, Fleisch
Cornflakes (1/2 Tasse)
Glutenfreie Nudeln, Brot, Getreide, Kekse ohne Honig
Hafer
Haferkleie
Haferkekse
Hirse
Kartoffelchips
Knäckebrot (glutenfrei)
Mais
Polenta
Porridge, wenn aus Hafer
Quinoa
Reis, weißer
Reiscracker
Reiskleie
Reiskuchen
Reisnudeln
Tortilla-Chips

Proteinreiche Lebensmittel

Eier
Fisch
Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen)

Alkohol

Bier
Gin
Wein weiß, rot, rose (Trocken)
Wodka

Milch & Milchprodukte

Butter, laktosefrei
Hartkäse (Cheddar, Parmesan, Schweizer)
Hafermilch
Hanfmilch
Haselnussmilch
Käse, Brie
Käse, Camembert
Käse, Cheddar
Käse, Feta
Käse, Hüttenkäse
Käse, Mozzarella
Käse, Quark – 2 Esslöffel
Käse, Schweizer
Kokosmilch
Laktosefrei: Joghurt, Milch, Eis, Sahne
Mandelmilch
Milchfreie Schokolade oder Pudding
Mozzarella
Reismilch
Sorbet (achten Sie auf die Früchte)
Tempeh
Tofu

Zucker & Zuckeraustauschstoffe

Glucose
Ahornsirup
Orangenmarmelade
Erdnussbutter
Sacharin
Sucralose
Zucker - auch als Saccharose

Nüsse

Kürbiskerne und andere Kerne
Erdnüsse
Haselnüsse (max. 15 Stück)
Macadamia Nüsse (max.10 Stück)
Mandeln (max. 15 Stück)
Walnüsse (max. 10 Stück

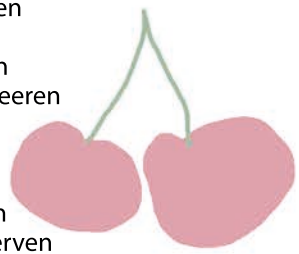
LOW FODMAPs Checkliste

Wichtig! Bitte achten Sie bei Fertigmenüs immer auf die Zutatenliste

Gemüse & Kräuter

Artischocke
Blumenkohl
Butter Bohnen
Dicke Bohnen
Erbsen
Frühlingszwiebeln (weißen Teil)
gebackene Bohnen
Grüne Paprika
Kidney-Bohnen
Knoblauch – ganz vermeiden
Kohl
Kürbis
Lauch
Pilze
Rote Bete
Schalotten
Sellerie
Sojabohnen
Spargel
Split Erbsen
Wirsing
Zuckerschoten
Zwiebeln – ganz vermeiden

Früchte



Äpfel
Aprikosen
Avocados
Backpflaumen
Birnen
Brombeeren
Grapefruit
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Litschis
Mango
Nektarinen
Obstkonserven
Orangensaft
Papaya
Pfirsiche
Pflaumen
Rosinen
Verarbeitetes Obst
Wassermelone
Weiße Pfirsiche

Gewürze

Agavensaft
Chutneys
Gelees
HFCS (High Fructose Corn Sirup)
Honig
Knoblauch
Marmeladen (je nach Frucht)
Melasse
Relish
Zwiebeln

Getreide & Getreideprodukte

Couscous
Dinkel
Eiernudeln
Gebäck aus Weizen
Gerste – große Mengen
Grieß
Kuchen aus Weizen
Paniermehl
Hartweizengrieß Nudeln
Roggen
Teigwaren aus Weizen
Weizen
Weizen Getreide
Weizen-Brötchen
Weizenbrot

Achten Sie bitte bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste, oftmals finden sie dort Weizen als Inhaltsstoff!!!!

Nüsse

Cashew Nüsse
Pistazien

Proteinreiche Lebensmittel

Fisch, Fleisch, Eier usw. sind immer FODMAP friendly!

Milch & Milchprodukte

Buttermilch
Cremige Suppen mit Milch
Frischkäse
Joghurt
Kondensmilch (auch gezuckert)
Kuhmilch
Margarine
Milcheis
Sahne
Sauerrahm
Schafsmilch
Schlagsahne
Schokolade
Sojamilch
Soßen mit Milch und Sahne
Vanillesoße
Weichkäse (Brie, Ricotta)
Ziegenmilch

Zucker & Zuckeraustauschstoffe

Agavaesirup
Fructose
High Fructose Corn Syrup (HFCS)
Honig
Inulin
Isomalt
Maltitol
Mannit
Sorbitol
Vollmilchschokolade
Xylit
Xylitol
Zuckerfreie Bonbons und Kaugummis

Alkohol

Rum
Süße Weine

FODMAP unfriendly

© Silvia Wenz www.fodmaps.de