

La dieta FODMAP

I cibi «pancia piatta» per dire addio a gonfiore, crampi, intestino irritabile

LISTA DEGLI ALIMENTI PERMESSI (A BASSO CONTENUTO DI FODMAP)

FRUTTA (1 frutto salvo se specificato diversamente)

AGRUMI: arancia, clementina (2), lime, limone, mandarino, pompelmo (½ frutto/125 g)

ANANAS FRESCO E IN SCATOLA (85 g)

BANANA (150 g)

FRUTTI DI BOSCO: fragole (80 g), lamponi (100 g), mirtilli (60 g), mirtilli rossi (50 g)

GUAVA

KIWI

LITCHI (5)

MARACUJÁ (frutto della passione) (2)

MELONE (100 g)

PAPAYA (70 g)

PITAYA (frutto del drago) (½ frutto/200 g)

RABBARO (70 g)

UVA (120 g)

ORTAGGI E ERBE AROMATICHE

BIETOLE

BOK CHOY

BROCCOLI (60 g)

CAROTE

CASTAGNE D'ACQUA

CAVOLETTI DI BRUXELLES (2)

CAVOLO CINESE (40 g)

CAVOLO KALE

CAVOLO VERZA (40 g)

CETRIOLI

CUORI DI PALMA

ERBE AROMATICHE (tutte)

FAGIOLINI

FINOCCHI (45 g)

GERMOGLI DI BAMBÙ

GERMOGLI DI SOIA

INDIVIA BELGA

LATTUGA (tutte)

MELANZANE

OKRA (60 g)

PASTINACA

PATATE

PATATE DOLCI (70 g)

PEPERONI (tutti i colori)

PISELLI (20 g)

POMODORI

RAPE

RAVANELLI

SEDANO (20 g)

SEDANO RAPA

SPINACI

ZENZERO

ZUCCA (esclusa zucca trombetta)

ZUCCHINE

DOLCIUMI (con moderazione)

CIOCCOLATO FONDENTE

SCIROPPO D'ACERO

SCIROPPO DI RISO

ZUCCHERO

ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE

CONDIMENTI E GRASSI

ACETO

BURRO

CONCENTRATO DI POMODORO (100% pomodoro)

KETCHUP (con moderazione)

MAIONESE

MARGARINA

OLIO (tutti)

OLIVE

SALSA DI SOIA

SENAPE

SPEZIE

BEVANDE

ACQUA

ACQUA DI COCCO (100 cl)

BIRRA (35 cl)

CAFFÈ (con moderazione)

TÈ (esclusi chai e oolong)

TISANE (escluse camomilla, finocchio e tarassaco)

VINO (12 cl) (esclusi vini dolci e liquorosi)

LATTICINI E SOSTITUTI

BEVANDE: canapa (25 cl), mandorle (25 cl), noce di cocco (12 cl), riso (20 cl), soia (25 cl) (se fatta a partire dalla proteina)

FORMAGGI (28 g): brie, camembert, cheddar, edam, emmental, feta, fontina, gorgonzola, gouda, gruviera, mozzarella, pecorino, provolone, raclette, stilton, stracchino, taleggio

FORMAGGIO CREMOSO (tipo Philadelphia o robiola) (2 cucchiari)

GELATO SENZA LATTOSIO

LATTE SENZA LATTOSIO

YOGURT SENZA LATTOSIO

FONTI DI PROTEINE

CARNE E POLLAME (non trasformati, senza esclusione)

LENTICCHIE E CECI IN SCATOLA, BEN SCIACQUATI (45 g)

PESCE E FRUTTI DI MARE (non trasformati, senza esclusione)

SEITAN / TEMPEH / TOFU

UOVA

NOCI E SEMI (2 cucchiari, salvo se specificato diversamente): arachidi, burro d'arachidi, burro di semi e burro di noci permesse, mandorle (10), nocciole (10), noci, noci del Brasile, noci macadamia, noci pecan, pinoli, semi di chia, semi di girasole, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca

CEREALI

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