



# FODMAP-ruokavalio

suositeltavat ja vältettävät ruoka-aineet



## Suosittelvat



Riisi, kaura, peruna, hirssi, tattari, kvinoa, speltti, amarantti



Kurkku, tomaatti, lehti- ym. salaattikasvit, paprika, porkkana, kesäkurpitsa, munakoiso, kurpitsa, vihreät pavut, kiinankaali



Sitruhedelmät, banaani, kiivi, viinirypäleet, hunaja- ja cantaloupemeloni



Marjat (paitsi mustaherukat)



Pähkinät (ei pistaasi- ja cashewpähkinät), siemenet



Laktoosittomat maitotuotteet, kypsytetyt juustot



Rasvat ja proteiininlähteet kuten liha, kala, kananmuna ja äyriäiset



Tofu ja tempeh



## Vältettävät



Ruis, vehnä, ohra



Sipulikasvit, kaalit, parsat, artisokka



Omena, päärynä, luumu, aprikoosi, kirsikka, vesimeloni



Herneet ja pavut



Sienet



Hunaja



Kofeiinipitoiset ja hiilihapolliset juomat sekä yli 2 alkoholiannosta



Makeiset ja tuotteet, joissa ksylitolia, sorbitolia, mannitolia ja maltitolia



Rusinat ja muut kuivatut hedelmät



Prebiootit (inuliini, frukto-oligosakkaridit (FOS)), esim. "vatsajogurtit" ja "terveysjuomat", joihin lisätty kuitua (FOS tai inuliini)