

# LOW-FODMAP-DIÄT

FERMENTABLE OLIGOSACCHARIDES DISACCHARIDES MONOSACCHARIDES AND POLYOLS

[FERMENTIERBARE MEHRFACHZUCKER, ZWEIFACHZUCKER, EINFACHZUCKER UND POLYOLE]



## Früchte

Ananas, Banane, Blaubeeren, Clementine, Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kaktusfeige, Kiwi, Limette, Mandarine, Maracuja, Maronen, Netzmelone, Orange, Rhabarber, Weintrauben, Zitrone



## Gemüse

Aubergine, Brokkoli, Chicorée-Salat, Chilischoten, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel (grüner Teil), grüne Stangenbohnen, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Lauch/Poree (grüner Teil), Mais, Oliven, Paprika, Radieschen, Rosenkohl, Rotkohl, Salat, Schnittlauch, Sojasprossen, Spinat, Tomate, Zucchini



## Milchprodukte

alle lactosefreien Produkte



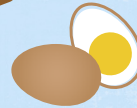
## Getreide

Reis, Hafer, Hirse, Polenta, Quinoa



## Proteine

Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüsse, Eier, Samen



## Süßigkeiten

dunkle Schokolade, Zucker, Nüsse, Ahornsirup, Samen



## Getränke

Tee, Kaffee, Rotwein, Wasser



## Früchte

Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Brombeeren, Feigen, Granatapfel, Grapefruit, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Wassermelone, Zwetschgen



## Gemüse

Artischocke, Blumenkohl, Bohnen (alle außer grüne Stangenbohnen), Erbsen, Frühlingszwiebel (weißer Teil), Knoblauch, Kraut/Kohl, Lauch/Poree (weißer Teil), Linsen, Pilze, Rote Bete, Schalotte, Schwarzwurzel, Sojabohnen, Spargel, Süßkartoffel, Wirsing, Zwiebel



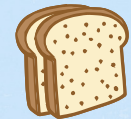
## Milchprodukte

Käse, Butter, Yoghurt, Milch, Eiscreme



## Getreide

Roggen, Weizen, Weißbrot, Nudeln



## Proteine

Linsen, Soja- und Kidneybohnen, Kichererbsen



## Süßigkeiten

helle Schokolade, Honig, künstliche Süßstoffe, Sirup mit hohem Fruchtzuckeranteil



## Getränke

Bier, Fruchtsäfte, kohlenstoffhaltige Getränke

