

Tabelle FODMAP-reiche und -arme Nahrungsmittel, FroximunWorld

Nahrungsmittel	hoher Gehalt an FODMAPs	niedrigerer Gehalt an FODMAPs
<b>Obst</b>	Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Brombeere, Datteln, Himbeere, Kirsche, Mango, Nektarine, Orangensaft, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschge Obstkonserven generell große Mengen Obst, Obst-Smoothies	Ananas, max. 1/4 Avocado, Banane, Blaubeere, Clementine, Erdbeere, Grapefruit, Heidelbeere, Kantalupe-Melone, Kiwi, Limette, Mandarine, Pomelo, Rhabarber, Weintraube, Zitrone reife Früchte bevorzugen!
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>	Artischocken, Blumenkohl, alle Sorten Bohnen (auch grüne), Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel (weißer Teil), Knoblauch, Kohl, Kürbis, Lauch, Linsen, alle Pilze, Rote Bete, Schalotte, Soja, Spargel, Wirsing, Zuckermais, Zwiebel	Aubergine, Bohnenkeimlinge, Brokkoli (kleine Portion), Esskastanie, Fenchel, Gurke, Ingwer, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi (kleine Portion), Kopfsalat, Kräuter, Kürbis, Olive, Paprika, Rettich, Schnittlauch, Sellerie, Spinat, Sprossen, Tomate, Zucchini
<b>Getreide</b>	Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste daraus hergestellt: Pasta, Brot, Gebäck, Kuchen	Buchweizen, Hafer, Hirse, Mais, Polenta, Quinoa, Reis, Tapioka daraus hergestellt: Pasta, Brot und Backwaren
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Kuh-, Schaf und Ziegenmilch Produkte aus Kuhmilch: Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kondensmilch, Mascarpone, Quark, saure Sahne, Schmand, Schlagsahne Milcheis, Pudding, Milchreis	laktosefreie Milch und Milchprodukte Milch-Ersatzprodukte, wie Hafer-, Sojamilch etc. individuell testen Kokosmilch-Joghurt, Sojajoghurt Butter Brie, Camembert, Cheddar, Feta, die meisten festen Schnittkäse, Mozzarella, Parmesan
<b>Nüsse und Samen</b>	Pistazien, Cashewkerne	max. 10-15 St., bzw. 1-2 TL Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Pekannuss, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
<b>Süßungsmittel</b>	Agavendicksaft, Fruktosesirup, Honig, Maissirup Erythrit, Mannitol, Sorbit, Xylit	Ahornsirup, Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Glukose), Zuckerrübensirup