

טבלת המזונות לדיאטה דלת FODMAP

סוג המזון	מזונות עשירים ב-FODMAP אסור או הכמות המקסימלית שאפשר לצרוך	מזונות דלים ב-FODMAP מותר/מותר בכמות קטנה
חלב	חלב: פרה, כבשים, עיזים, חלב סויה	חלב דל לקטוז, חלב נטול לקטוז, חלב קינואה, חלב: שקדים, אורז, חלב שיבולת שועל (125 גרם), חלב מרוכז
יוגורט	יוגורט מחלב פרה או עיזים	יוגורט דל לקטוז
גבינות ומוצרי חלב	קוטג', גבינה לבנה, ריקוטה	גבינות קשות כגון- גבינה, צהובה, צ'דר, ברי, מוצרלה, פרמזן, פטה, תום, גאודה, קממבר, קוטג' (40 גר'), חלומי (40 גר'), פקוריני, גבינת סויה (40 גר'), גבינת שמנת (40 גר'), קצפת (60 גר'), גלידת וניל (30 גר'), קפיר (23 גר'), טמפה, טופו קשה (160 גר')
מוצרים על בסיס חלב או תחליפים	שמנת, שמנת לקצפת, גלידה, פרוזן – יוגורט	חמאה
פירות	תפוח, אגס, דובדבנים, פטל בכמות גדולה, אוכמניות, אבטיח, אפרסק, נקטרינה, שזיף, משמש, שזיפים מיובשים, מנגו בכמות גדולה, פאפיה, אפרסמון בכמות גדולה, מיץ תפוזים, פירות משומרים, פירות מיובשים	בננה צהובה, תות שדה, מלון, ענבים, לימון, אשכולית, קיווי, אננס, אוכמניות (40 גרם), קרמבולה (94 גר'), דובדבנים (20 גר'), קלמנטינה (86 גר'), קוקוס (64 גר'), גויאבה, ליצי' (30 גרם), מנגו (40 גרם), נקטרינה (18 גר'), תפוז (130 גר'), פאפיה צהובה, אפרסק (18 גר'), אפרסמון (60 גר'), רימון (45 גר'), פטל (60 גר') עד 1 כף פירות מיובשים ביום
ירקות	ארטישוק, אספרגוס, כרוב, בצל, בצל ירוק בכמות גדולה, כרישה, שום, כרובית, פטריות, דלעת בכמות גדולה, לפלפל ירוק, סלק (75 גר')	מלפפון, עגבנייה, גזר, פלפל אדום, חסה, תרד, מנגולד, קישוא, נבטי שעועית, חצילים, שעועית ירוקה, תפוח אדמה, צנון, ערמונים, ארגולה, לבבות דקל, קייל, קולורבי, פלפל ירוק, סלק (75 גר') עד 1/2 כוס ביום – בטטה / פרחי ברוקולי / כרוב ניצנים / דלורית, אלפלפא / לבבות, ארטישוק משומרים / דלורית / פטריות שמפיניון משמרות / במיה / דלעת עד 1/3 כוס ביום - אפונה ירוקה, סלק, גרעיני תירס, לפת מקל 1 ביום של סלרי / מלפפון חמוץ / שומר / ג'ינג'ר / בצל ירוק / בצלצלים כבושים
דגנים	חיטה, שיפון, שעורה בכמות גדולה, בורגול (88 גרם) קמח קוקוס	שיבולת שועל וסובין שיבולת שועל (22 גר'), אורז חום, קינואה, לחם תירס (35 גר'), לחם לבן או מלא ללא גלוטן (62 גר'), בורגול (44 גרם), לחם כוסמין (70 גר'), כוסמת (120 גרם), דגני בוקר ללא גלוטן, קמח דוחן וסורגום, קמח טף, אטריות סובה, עמילן טפיוקה, אצות, דפי אורז
קטניות	חומס, שעועית, אדממה (210 גר'), עדשים, סויה	אדממה (90 גר'), גרעיני חומוס משומרים (42 גר'), עדשים משומרות (46 גר'), עדשים ירוקות או כתומות מבושלות (23 גר')
אגוזים וזרעים	פיסטוקים וקשיו	עד 10-15 ביום של- שקדים, פקאן, צנוברים, אגוזי מלך, מקדמיה או 1-2 כפות של – גרעיני דלעת, גרעיני חמניות, שומשום, בוטנים, אגר אגר, זרעי פשתן

(15 גר') , קימל , צ'יה		
סוכר , גלוקוז , סוכרוז, מייפל סירופ, קקאו, ספירולינה (8 גר') , צלפים (8 גר') , הל (2גר') , דבש (7 גר') , חזרת (42 גר') , מרמלדה ממרח (40 גר') , ריבת תותים, קטשופ(13 גר') , חרדל (11 גר') , ממרח מיסו (12 גר') , רוטב צדפות (20 גר') אספרטיים, סטיביה, רוטב סויה (42 גר') , חומץ תפוחים (42 גר') , ווסאבי (42 גר')	דבש, אגבה, ספלנדה, סירופ תירס, ממתקים כוהליים- סורביטול, מניטול, קסיליטול, מלטיטול	ממתקים ותבלינים
עוף, הודו, דגים, ביצה, בשר בקר אבקת חלבון אפונה (40 גר')		מזונות חלבוניים
שמן זית, שמן קנולה, שמן אבוקדו, (ניתן להכין מיצוי תבלינים בשמן) זיתים עד 10 ביום, חמאה, מיונז (40 גר') , פסטו (10 גר') אבוקדו עד 1/4 ביום, חמאת בוטנים (20 גר')		מזונות עשירים בשומן
פופקורן (120 גר') , בייגלה ללא גלוטן, פריכיות אורז בציפוי שוקולד מריר (בכמות קטנה), שוקולד מריר 85% (20 גר') , ג'לי תות חטיפי חלבון trek (בטעמים דגנים וקקאו, קוקוס קקאו) , חטיף תפוחי אדמה אפויים סורבה על בסיס פירות מותרים לפי הרשימה		חטיפים עוגות ועוגיות
בירה (344 גר') , ג'ין (26 גר') , ודקה (29 גר') , וויסקי (29 גר') , יין אדום, לבן או מבעבע (149 גר') , יין אדום או מבעבע , מיץ חמוציות (210 גר') , קפה, תה		שתייה