

Alimentos ricos en FODMAPs y alternativas a valorar

Fermentable Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles (FODMAPs)

	EVITAR Alimentos ricos en FODMAPs	Alternativas a valorar
Frutas	Manzanas, albaricoques, cerezas, moras, mango, peras, nectarinas, melocotones, caqui, ciruelas, sandía	Plátano, melón, pomelos, uvas, limón, lima, mandarina, naranja, maracuyá, fresa, frambuesa, ruibarbo
Verduras	Espárragos, coliflor, ajo, cebolla, champiñones, setas, cebolla, guisante, alcachofa	Zanahoria, chile, pepino, berenjena, lechuga, aceitunas, nabos, pimientos, espinaca, tomate
Fuentes de proteínas	Legumbres Pistachos Anacardos, castañas	Carne de vaca, pollo, cordero, cerdo, ternera Huevos, tofu, Tempeh
Panes y cereales	Trigo, centeno, cebada	Maíz, avena, polenta, quinoa, arrodo, trigo espelta
Lácteos	Leche, yogur, leche condensada, queso, natillas, flan, helados	Mantequilla, leche con bajo contenido en lactosa, leche de arroz, yogur sin lactosa
Otros	Miel, sorbitol, manitol, jarabe de maíz, Chiclos Bebidas con gas	Azúcar común