

## Dieet arm aan FODMAPs

Voedingsgroep	Verboden	Toegelaten
<b>Melk</b>  <i>Opmerking: Kleine hoeveelheden melk, bijvoorbeeld verwerkt in snacks, vleeswaren, kant-en-klare maaltijden, ... vormen geen problemen en dienen niet vermeden te worden.</i>	Koe-, schapen- en geitenmelk	Voorkeur: lactosevrije melk
	Gecondenseerde melk	Alternatief: soja-, haver-, amandel- en rijstmelk
	Karnemelk	
	Melkpoeder	
<b>Yoghurt en melkdesserten</b>  <i>Opmerking: Let op met fruityoghurt: gebruik alleen de soort met de toegelaten fruitsoorten.</i>	Yoghurt en pudding op basis van koemelk	Voorkeur: lactosevrije yoghurt, pudding
	(Zure) room	Alternatief: sojayoghurt, -ijs en -pudding
	Roomijs	Sorbet en waterijs van toegelaten fruitsoorten
<b>Kaas</b>	Cottage kaas	Alle harde kazen
	Ricotta	Brie, camembert, mozzarella, feta, geitenkaas
	Mascarpone	Lactosevrije zachte kaas
	Kwark, platte kaas	
<b>Noten en zaden</b>	Pistachenoten	Alle andere noten en zaden (maximum een handvol)
	Cashewnoten	
<b>Vlees, vis, eieren en vervangingen</b>	Gepaneerd vlees, gevogelte en vis	Alle niet gepaneerde vlees- en vissoorten
	Seitan en peulvruchten	Alle schaal- en schelpdieren
		Eieren
		Tofu, tempeh, quorn
<b>Fruit</b>  <i>Opmerking: Gebruik maximum 3 stukken fruit per dag. Gebruik alleen fruitsap en confituur van de toegelaten</i>	Abrikoos	Aardbei
	Appel	Ananas
	Blikfruit in appel- of perensap	Banaan
	Braambes	Citroen
	Dadel	Clementine
	Mango	Druiven
	Nectarine	Guave
Peer	Kiwi	

<i>fruitsoorten. 1 glas fruitsap per dag is de maximumhoeveelheid.</i>	Perzik	Limoen
	Pruim	Mandarijn
	Vijgen	Meloen
	Watermeloen	Papaja
		Passievrucht
		Rabarber
		Sinaasappel
		Sterfruit
		Veenbessen
		Blauwe bessen (als <60g)
		Framboos (als <90g)
		Graanatappel (als <50g)
		Kers (als <20g)
	Lychee (als <50g)	
	Pompelmoes (als <100g)	
Groenten	Aardpeer	Aardappel
	Bloemkool	Andijvie
	Knoflook	Aubergine
	Lente-ui (witte deel)	Bamboescheuten
	Paddenstoel	Bieslook
	Peultjes	Chilipeper (met mate)
	Peulvruchten	Gember
	Prei	Knolselder
	Tomatenconcentraat	Komkommer
	Ui en sjalot	Koolrabi
		Lente-uit (groene deel)
		Olijven
		Pastinaak
		Pompoen
		Prinsessen-, boter- en snijbonen
		Raap
		Radijs
		Rode kool
		Rode paprika
		Sla
		Snijbiet
		Sojascheuten
		Spinazie
		Tomaten
		Witlof
		Wortel
		Zeewier
		Avocado (als <40g)
		Artisjokhart (als <60g)
		Asperge (als <15g)
	Broccoli (als <60g)	
	Butternut pompoen (als <60g)	

		Courgette (als <100g)
		Erwten (als <20g)
		Groene paprika (als <100g)
		Maïs (als <60g)
		Paksoi (als <160g)
		Rode biet (als <30g)
		Savooikool (als <50g)
		Spruiten (als <40g)
		Selder (als <40g)
		Venkel (als <100g)
		Witte kool (als <150g)
		Zoete aardappel (als <100g)
Verwerkte groenten	Groentesoep en -sap op basis van verboden groenten	Groentesoep en -sap op basis van toegelaten groenten
	Groenteburgers	Zongedroogde tomaten (als <20g)
	Uipoeder	Tomaten in blik (als <180g)
		Tomatensap (als <250ml)
Granen, aardappelen en meel	Tarwemeel/bloem	Rijstmeel/bloem
	Roggemeel/bloem	Havermeel/bloem
	Gerstemeel/bloem	Boekweitmeel/bloem
	Couscousmeel/bloem	Aardappelenmeel/bloem
	Johannasbroodpitmeel/bloem	Quinoameel/bloem
	Bulghur	Maïsmeel/bloem
	Griesmeel	Tarwevrije pasta
	Aardappelenpuree met koemelk	Rijstnoedels
	Aardappelkroketteren	100%boekweitpasta
	Pasta op basis van tarwe, spelt	Bakpoeder en bicarbonaat
	Eiernoedels, mie	
Brood en ontbijtgranen	Brood en ontbijtgranen op basis van tarwe, rogge, gerst	Tarwevrij/glutenvrij brood, ontbijtgranen, beschuiten
	<i>Opmerking: Een kleine hoeveelheid tarwe of rogge, bijvoorbeeld via broodkruimels, wordt wel verdragen.</i>	Sandwiches, pistolets
		Speltbrood (zuurdesem)
		Koffiekoeken
	Muesli, cruesli	Havermout
		Gepofte rijstkorrels
		Cornflakes
Koek en gebak	Koeken op basis van tarwe, rogge, gerst	Makronen, meringue, rijst- en maïswafels, glutenvrije koeken

	Peperkoek	
	Koeken/gebak met verboden fruitsoorten of pudding op basis van koemelk	
Vetstof	/	Boter, margarine, minarine
		Olie
Kruiden	Ui	Alle andere verse, niet gemixte kruiden
	Knoflook	Balsamico (als <1el)
Saus	Melksaus op basis van koemelk	Melksaus op basis van lactosevrije- of sojamelk
	Ketchup	Mayonaise
	Pickels	Sojasaus, vissaus, oestersaus
	Tartaar	Worcestersaus
		Pesto (als <1el)
Zoetstoffen	Honing	Suiker
	Agavesiroop	Zoetstof: aspartaam; acesulfaam K, sucralose, stevia, cyclamaat
	Zoetstof: sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol	
Drank	Paardenbloem-, kamille-, venkel-, chai- en oolong thee	Water
	Chicoreikoffie	Andere thee
	Fruitsap van verboden fruitsoorten	Fruitsap van toegelaten fruitsoorten
	Rum	Koffie
	Dessertwijn	(Light) frisdrank
		Andere alcoholische dranken
Allerlei	Suikervrije muntjes, kauwgom	Pindakaas
	Melkchocolade en witte chocolade in grote hoeveelheden	Fondant(pure)chocolade
	Chocopasta op basis van melkchocolade of witte chocolade	Chocopasta op basis van fondant(pure)chocolade
	Confituur van verboden fruitsoorten	Cacaopoeder
	Peren- of appelsiroop	Confituur van toegelaten fruitsoorten