

IBS



Dieet arm aan FODMAP's

Voedingsgroep	Verboden	Toegelaten
Melk Opmerking: Kleine hoeveelheden melk, bijvoorbeeld verwerkt in snacks, vleeswaren, kant-en-klare maaltijden, ... vormen geen problemen en dienen niet vermeden te worden.	Koe-, schapen- en geitenmelk Gecondenseerde melk Karnemelk Melkpoeder	Lactosevrije melk Plantaardige melk op basis van haver, amandel, rijst, kokos, quinoa, hazelnoot Sojamelk op basis van gepelde sojabonen (maximum 1 per dag)
Yoghurt en melkdesserten Opmerking: Let op met fruityoghurt: gebruik alleen de soort met de toegelaten fruitsoorten.	Yoghurt en pudding op basis van koemelk (Zure) room Roomijs	Lactosevrije yoghurt, pudding Kokosyoghurt Sojayoghurt, -ijs en -pudding op basis van gepelde sojabonen (maximum 1 per dag) Sorbet en waterijs van toegelaten fruitsoorten
Kaas	Cottage kaas Ricotta Mascarpone Kwark, platte kaas Smeerkaas Halloumi	Alle harde kazen Brie, camembert, mozzarella, feta, geitenkaas Lactosevrije zachte kaas

Noten en zaden

Pistachenoten

Alle andere noten en zaden (maximum een handvol)

Cashewnoten
Borrelnootjes**Vlees, vis, eieren en vervangingen**

Gepaneerd vlees, gevogelte en vis

Alle niet gepaneerde vlees- en vissoorten

Peulvruchten (kikkererwten, linzen, ...)

Alle schaal- en schelpdieren

Vleeswaren die tarwe/mel/ui/knoflook bevatten

Eieren

Tofu, tempeh, quorn, Seitan

Kikkererwten in blik (als <85g)

Linzen in blik (als <45g)

Fruit

Opmerking:

Gebruik maximum 3
stukken fruit per dag.

Gebruik alleen fruitsap en
confituur van de
toegelaten fruitsoorten. 1
glas fruitsap per dag is de
maximumhoeveelheid.

Abrikoos

Appel

Blikfruit in appel- of perensap

Braambes

Dadel

Mango

Nectarine

Peer

Perzik

Pruim

Vijgen

Watermeloen

Kers

Aalbes

Rozijnen

Zwarte bessen

Aardbei

Ananas

Banaan

Citroen

Clementine

Druiven

Guave

Kiwi

Limoen

Mandarijn

Meloen

Papaja

Passievrucht

Rabarber

Sinaasappel

Sterfruit

Veenbessen

Vossenbessen

Blauwe bessen (als <50g)

Framboos (als <65g)

Granaatappel (als <55g)

Lychee (als <40g)

Pompelmoes (als <100g)

Honingmeloen (als <100g)

Mango (als <45g)

Groenten

Aardpeer	Aardappel
Bloemkool	Andijvie
Knoflook	Aubergine
Lente-ui (witte deel)	Bamboescheuten
Paddenstoel	Bieslook
Peultjes	Groene chilipeper (met mate)
Peulvruchten	Gember
Prei	Knolselder
Ui en sjalot	Komkommer
Artisjok	Koolrabi
Asperge	Lente-uit (groene deel)
Bleekselderij	Olijven
Chicoreiwortel	Pastinaak
Maïs	Pompoen
Snijbonen	Prinsessenbonen
Zuurkool	Raap
	Radijs
	Rode kool
	Rode paprika
	Sla
	Snijbiet
	Sojascheuten
	Spinazie
	Tomaten
	Witlof
	Wortel
	Zeewier
	Augurk
	Boerenkool
	Broccoli
	Chinese kool
	Edamame
	Rammenas
	Sperziebonen



Waterkers
Witte kool
Avocado (als <45g)
Butternut pompoen (als <60g)
Courgette (als <75g)
Erwten (als <50g)
Groene paprika (als <75g)
Paksoi (als <75g)
Rode biet (als <30g)
Savooikool (als <50g)
Spruiten (als <55g)
Venkel (als <60g)
Zoete aardappel (als <100g)
Rode chilipeper (als <30g)

Verwerkte groenten

Groentesoep en -sap op basis van verboden groenten

Groenteburgers

Uipoeder

Tomatenconcentraat

Tomatensap,
tomatenpassata

Zongedroogde tomaten

Groentesoep en -sap op basis van toegelaten groenten

Tomaten in blik



<p>Granen, aardappelen en meel</p>	<p>Tarwemeel/bloem Roggemeel/bloem Gerstemeel/bloem Couscous Johannasbroodpitmeel/bloem Bulghur Aardappelenpuree met koemelk Aardappelkroketten Pasta op basis van tarwe, spelt Eiernoedels, mie Inuline</p>	<p>Rijst Haver Boekweit Aardappelen Quinoa Maïsmee/bloem Rijstnoedels 100% boekweitpasta Bakpoeder en bicarbonaat</p>
<p>Brood en ontbijtgranen</p> <p>Opmerking: Een kleine hoeveelheid tarwe of rogge, bijvoorbeeld via broodkruimels, wordt wel verdragen.</p>	<p>Brood en ontbijtgranen op basis van tarwe, rogge, gerst Sandwiches, pistolets Koffiekoeken Muesli, cruesli Ontbijtgranen</p>	<p>Tarwevrij/glutenvrij brood, ontbijtgranen, beschuiten Speltbrood (zuurdesem) (maximum 4 sneden per dag) Havermout Gepofte rijstkorrels</p>
<p>Koek, gebak en snoep</p>	<p>Koeken op basis van tarwe, rogge, gerst Peperkoek Koeken/gebak met verboden fruitsoorten of pudding op basis van koemelk</p>	<p>Makronen, meringue, rijst- en maïswafels, glutenvrije koeken Popcorn, kroepoek Drop, snoepjes, chips (kijk de verpakking na)</p>
<p>Vetstof</p>		<p>Boter, margarine, minarine Olie</p>
<p>Kruiden</p>	<p>Ui Knoflook</p>	<p>Alle andere verse, niet gemixte kruiden</p>

Saus	Melksaus op basis van koemelk	Melksaus op basis van lactosevrije melk
	Ketchup	Mayonaise
	Pickels	Sojasaus, vissaus, oestersaus, ketjap
	Tartaar	Worcestersaus
	Pesto	Azijn (uitgezonderd balsamico)
Zoetstoffen	Honing	Suiker
	Agavesiroop	Zoetstof: aspartaam; acesulfaam K, sucralose, stevia, cyclamaat
	Zoetstof: sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol	Ahornsiroop
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
	Speculoospasta	