

INGREDIENSER

— BASISVARER —

- Egg Melk Laktose Soya

— KORN —

- Melsorter, glutenholdige
 Gluten Hvete Hvetestivelse Spelt Bygg
 Rug Havre
- Havre, glutenfri Lupin

— FISK —

- Fisk Skaldyr Bløtdyr

— NØTTER —

- Nøtter
 Peanøtt Hasselnøtt Paranøtt Cashewnøtt Pekannøtt
 Mandler Valnøtt

— FRUKT OG GRØNT —

- Gulrot Selleri Sitron Appelsin Kiwi
 Eple Tomat Jordbær Lime

— KJERNER OG FRØ —

- Kjerner og frø
 Sesamfrø Pinjekjerner Alle typer kjerner og frø

— ANNET —

- Sennep Erter Linser Bønner

FODMAP

FODMAP 1

FODMAP 1 - Fruktaner

Hvis du trenger å ta hensyn til flere matvarer, krys av på listen høyere opp på siden. Se også FODMAP og hverdagstips for FODMAP.

- | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kikarter | <input type="checkbox"/> Asparges | <input type="checkbox"/> Hvitløk | <input type="checkbox"/> Rødbeter | <input type="checkbox"/> Fersken |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Løk | <input type="checkbox"/> Vårløk | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Sjalottløk |
| <input type="checkbox"/> Løvetann | <input type="checkbox"/> Hvete | <input type="checkbox"/> Sharon | <input type="checkbox"/> Erter | <input type="checkbox"/> Okra |
| <input type="checkbox"/> Rug | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Fennikel | <input type="checkbox"/> Purre | <input type="checkbox"/> Diverse fruktaner |

FODMAP 2

FODMAP 2 - Galaktaner

- | | | | | |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kikarter | <input type="checkbox"/> Linser | <input type="checkbox"/> Hodekål | <input type="checkbox"/> Rosenkål | <input type="checkbox"/> Soya |
| <input type="checkbox"/> Bønner | <input type="checkbox"/> Diverse galaktaner | | | |

FODMAP 3

FODMAP 3 - Polyoler

- | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avokado | <input type="checkbox"/> Bjarnebær | <input type="checkbox"/> Eple | <input type="checkbox"/> Fersken | <input type="checkbox"/> Kirsebær |
| <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Nashi | <input type="checkbox"/> Nektarin | <input type="checkbox"/> Plomme | <input type="checkbox"/> Pærer |
| <input type="checkbox"/> Svisker | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Blomkål | <input type="checkbox"/> Sopp | <input type="checkbox"/> Sorbitol |
| <input type="checkbox"/> Xylitol | <input type="checkbox"/> Isomalt | <input type="checkbox"/> Diverse polyoler | | |

FODMAP 4

FODMAP 4 - Laktoseintoleranse

Mange tåler litt laktose, les mer om dette under FODMAP.

- Laktose

FODMAP 5

FODMAP 5 - Fruktoseintoleranse

- | | | | | |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eple | <input type="checkbox"/> Fersken | <input type="checkbox"/> Kirsebær | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Nashi |
| <input type="checkbox"/> Pærer | <input type="checkbox"/> Rambutan | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Asparges | <input type="checkbox"/> Artisjokk |
| <input type="checkbox"/> Erter | <input type="checkbox"/> Okra | <input type="checkbox"/> Fruktose | <input type="checkbox"/> Honning | <input type="checkbox"/> Tørket frukt |
| <input type="checkbox"/> Fruktjus og -nektar | <input type="checkbox"/> High fructose / Corn sirup | | | |