

## Alimentos baixos em FODMAPS

Esta lista não está completa e deverá sempre confirmar  
Com o seu nutricionista o que pode comer e em que doses.



### VEGETAIS E LEGUMES

Cenoura  
Cherovia (ou pastinaca)  
Batata  
Batata doce (75gr)  
Nabo  
Curgete  
Alho francês (folhas 54gr)  
Tomate  
Pimento vermelho  
Pimento verde  
Feijão verde  
Espinafres  
Pepino  
Beringela (75gr)  
Alface

Rúcula  
Cebolinho  
Abóbora (excepção: manteiga, apenas 45gr)  
Couve frisada ('kale', 75gr)  
Couve chinesa (75gr)  
Aipo  
Milho  
Rabanete  
Algas  
Cebola verde  
Salsa, coentros, louro



### FRUTAS

Uvas  
Banana (verde)  
Kiwi  
Mirtilos  
Arandos  
Framboesa  
Melancia  
Clementina

Limão  
Laranja  
Ananás  
Morangos  
Lima  
Abacaxi  
Maracujá



## FRUTOS SECOS E SEMENTES

**Amêndoa** (15un ou 12gr)  
**Castanhas**  
**Avelãs** (15gr)  
**Nozes** (30gr)  
**Nozes de Macadamia** (40gr)  
**Nozes Pecan** (20gr)  
**Amendoins** (28gr)  
**Sementes de Abóbora** (23gr)  
**Sementes de Sésamo** (11gr)  
**Sementes de Girassol** (6gr)



## BEBIDAS

**Cerveja** (377gr; 1 cerveja)  
**Vinho** (149gr; um copo, excepto doce/licoroso)  
**Café**  
**Chocolate em pó para bebidas** (pelo menos 23% de cacau, 10gr)  
**Chá de ervas** (fraco)  
**Chá de menta** (pode beber forte)  
**Água**



## PÃES, CEREAIS, GRÃO E MASSAS

**Aveia**  
**Quinoa**  
**Trigo Sarraceno**  
**Milho**  
**Arroz**  
**Pipocas**  
**Cevada**  
**Mandioca**



## LACTICÍNIOS E BEBIDAS

**Leite de amêndoa**  
**Leite de arroz**  
**Leite de Soja** (feito de proteína de soja)  
**Leite de coco**  
**Leite sem lactose**  
**iogurte sem lactose**  
**Queijos duros** (cheddar, parmesão, suíço)  
**Queijos moles** (brie, camembert, mozzarella)  
**Sorvetes**  
**Chantilly**



## OUTROS

**Ovos**  
**Manteiga** (19gr; biscoitos de manteiga, 18gr)  
**Chocolate preto** (30gr)  
**Chocolate de leite** (20gr)  
**Chocolate branco** (25gr)  
**Açúcar, glicose e adoçantes não terminados em "ol"**