

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 (75gr)
Curgete
Alho francês (folhas, 54gr)
Tomate
Pimento vermelho
Pimento verde (52gr)
Feijão verde (75gr)
Bróculos (preferencialmente as cabeças, não mais de 75gr)

Espinafres
Pepino
Berinjela (75gr)
Alface (exceção: radicchio, apenas 75gr)
Rúcula
Cebolinha verde (apenas os topos verdes, 75gr)
Abóbora (exceção: manteiga, apenas 45gr)
Couve frisada ('kale', 75gr)
Couve chinesa (75gr)
Grão-de-bico enlatado (42gr)
Cebolinho, salsa, coentros, louro



CARNES

Carne de vaca, porco e cordeiro
Frango e peru
Presunto



PEIXE E MARISCO

Bacalhau
Solha
Salmão
Truta
Atum
Caranguejo
Lagosta
Mexilhões
Ostras
Camarão



FRUTAS

Uvas
Banana (verde)
Kiwi (150gr)
Mirtilos (40gr)
Arandos (secos, 15gr)
Framboesa (60gr)
Catalupo e melancia (120gr)
Clementina (86gr)
Limão (sumo, 125gr)
Laranja (130gr, evitar sumos)
Ananás (140gr)
Morangos (150gr)



PÃES, CEREIAS, GRÃO E MASSAS

Aveia (60gr)

Quinoa (massa, farinha, branca, vermelha, preta)

Trigo Sarraceno

Farinha de milho (ou amido de milho),
de arroz

Pipocas

Arroz (Basmati, castanho)

Flocos de arroz (30gr)

Flocos de milho sem glúten (50gr)



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)



LEITES/BEDIDAS

Leite de amêndoa (240gr)

Leite de arroz (200gr)

Leite de Soja (proteína, 257gr)

Leite de coco para cozinhar
(enlatado, 60gr)

Leite sem lactose (257gr)



BEBIDAS

Cerveja (377gr; 1 cerveja)

Vinho (149gr; um copo,
excepto doce/licoroso)

Café (sem açúcar e adoçante
e só se sentir bem)

Chocolate em pó para bebidas
(pelo menos 23% de cacau, 10gr)

Chá de ervas (fraco)

Chá de menta (pode beber forte)

Água



OUTROS

Ovos

Manteiga (19gr; biscoitos
de manteiga, 18gr)

Chocolate preto (30gr)

Chocolate de leite (20gr)

Chocolate branco (25gr)