

Matvaregruppe	Lav FODMAP	Medium FODMAP (Opp til 1 matvare per måltid. Matvaren har lav FODMAP opp til den mengden som er oppgitt)	Høy FODMAP
<p>Brød, ris og pasta</p> <p>(Til tross for å være laget på lav FODMAP kornsorter, kan glutenfrie produkter likevel inneholde andre høy FODMAP- ingredienser. Dette gjelder spesielt grove produkter)</p>	<p>Bokhvete (gryn, mel, flak)</p> <p>Brød, glutenfritt og fint</p> <p>Brød, surdeig, spelt (Speltmel har et lavere innhold av FODMAPs enn mange andre kornsorter. Surdeigsbrød bakt med speltmel (uten gjær) er lav FODMAP)</p> <p>Cornflakes, glutenfri (Glutenfrie cornflakes er uten malt, men kan inneholde honning som er høy FODMAP)</p> <p>Glassnudler</p> <p>Havre (gryn, kli, mel)</p> <p>Hirse (mel, flak)</p> <p>Pasta, glutenfri</p> <p>Pasta, quinoa</p> <p>Polenta</p> <p>Potetmel</p> <p>Maismel</p> <p>Maisstivelse</p> <p>Maistortilla</p> <p>Quinoa (frø, mel, flak)</p> <p>Ris (basmati, brun og hvit)</p> <p>Risaker uten krydder</p> <p>Risnudler</p> <p>Rispasta</p> <p>Sagogryn</p>	<p>Bokhvete (2 ss, kokt)</p> <p>Eggnudler (40 gram, kokt)</p> <p>Johannesbrødkjerner (1 ts)</p> <p>Kikertpasta (100 gram, kokt)</p> <p>Puffet ris (1 dl)</p> <p>Pasta/spagetti av hvete (75 gram, kokt)</p> <p>Speltpasta (75 gram, kokt)</p>	<p>Amarantmel, poppet</p> <p>Bulgur</p> <p>Bygg</p> <p>Couscous av hvete</p> <p>Einkorn</p> <p>Emmermel</p> <p>Ertemel</p> <p>Hvete (mel, kim, kli, flak, kruskakli)</p> <p>Kamut</p> <p>Kikertmel</p> <p>Kornblanding med frukt og nøtter</p> <p>Linsemel</p> <p>Lupinmel</p> <p>Mandelmel</p> <p>Nudler av hvete</p> <p>Pasta og gnocchi av hvete</p> <p>Pasta, glutenfri og fiberrik</p> <p>Rug</p> <p>Semulegryn</p>
<p>Grønnsaker og belgfrukter</p>	<p>Agurk (fersk og syltet)</p> <p>Alfalfaspirer</p> <p>Artisjokkhjerter, på boks</p> <p>Asparges-bønner</p> <p>Aubergine</p> <p>Bambusskudd (også hermetisert)</p> <p>Babymais (hermetisert)</p> <p>Bok choy</p> <p>Brekkbønner</p> <p>Brokkoli (bare hodet)</p> <p>Bønnespirer</p> <p>Chili</p> <p>Endive blader</p> <p>Fennikelblad</p> <p>Gresskar (hermetisert)</p> <p>Gressløk</p> <p>Grønnskål</p> <p>Gulrot</p> <p>Hodekål</p> <p>Ingefær</p> <p>Kelpnudler</p> <p>Kinakål (75 gram)</p> <p>Knutekål</p> <p>Kålrot</p> <p>Lollosalat</p> <p>Mangold/bladbete</p> <p>Okra</p>	<p>Brokkoli, hel (1,5 dl)</p> <p>Grønne erter - hermetisert (45 gram per måltid)</p> <p>Kikerter, hermetiserte (4 ss per måltid)</p> <p>Maiskolbe (0,5 stk per måltid)</p> <p>Maiskorn, hermetisert (2 ts)</p> <p>Paprika, grønn (1 dl)</p> <p>Rosenkål (2 stk)</p> <p>Rødbeter (20 gram)</p> <p>Soltørkede tomater (3 stk)</p> <p>Stangselleri (mindre enn 7 cm)</p> <p>Sukkererter (4 stk)</p> <p>Squash (0.75 dl)</p> <p>Søtpotet (75 gram)</p> <p>Belgfrukter:</p> <p>Kikerter, hermetisk (4 ss)</p> <p>Linser, grønne, kokt (4 ss)</p> <p>Linser, rød, kokt (4 ss)</p> <p>Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss)</p> <p>Limabønner, kokt (5 ss)</p> <p>Store hvite bønner, hermetiske (3 ss)</p>	<p>Artisjokk, vanlig og syltet</p> <p>Asparges</p> <p>Blomkål</p> <p>Brokkoli – stilken</p> <p>Erter, grønne</p> <p>Fennikel</p> <p>Hvitløk</p> <p>Løk</p> <p>Purre (stilk, hvit del)</p> <p>Savoykål</p> <p>Sjalottløk</p> <p>Søtpotet</p> <p>Vårløk</p> <p>Sopp: sjampinjong, portobello, shiitake, enoki</p> <p>Belgfrukter:</p> <p>Tomatbønner/baked beans</p> <p>Borlottibønner</p> <p>Favabønner</p> <p>Falafel</p> <p>Kikerter</p> <p>Linser, gule/chana dal</p> <p>Soyabønner</p> <p>Tofu, silken</p>

	Oliven Paprika, rød Persille Pastinakk Potet Purre - kun det grønne Reddikker Rosenkål Ruccola Rødbeter, syltet Rødkal, vanlig og fermentert Salat Sellerirot Sitrongress Sopp: hermetisk sjampinjong, østers Spinat: vanlig og baby Squash Syltet løk Tomat Vårløk - det grønne Belgfrukter: Grønne linser, hermetisert Røde linser, hermetisk Tempeh (fermentert soya) Tofu, firm		
Frukt, tørket frukt og bær	Ananas (fersk) Appelsin Banan, umoden Banan, moden (kun 30 gram) Blåbær, norske (blå inni) Dragefrukt Durian Druer Guava, moden Kaktusfiken Jordbær Kiwi Lime Mandarin Mangostan Melon, cantaloupe Melon, honning Pasjonsfrukt Papaya Rabarbra Stjernefrukt Klementiner Sitron Tyttebær Tørket frukt: Banan (15 stk) Kokosmasse (30 gram)	Avokodo (1/8 av en hel) Bringebær (30 stk/60 gram) Blåbær, amerikanske og hvite inn (40 gram) Eple, Granny smith/Pink lady (1 båt) Granateple (0,5 dl) Kokoskjøtt (1,5 dl) Honningmelon (1 dl) Litchi (3 stk) Mango (0,5 dl) Rambutan (3 stk) Tørket frukt: Tranebær (1ss)	Aprikos, fersk og hermetisk Banan (hel), moden Bjørnebær Fersken, fersk og hermetisk Fiken (ferske) Kirsebær Moreller Nektarin Pære Plommer Solbær Tamarillo Vannmelon Tørket frukt: Ananas Aprikos Dadler Eple Fiken Mango Papaya mer enn 1 bit Pære Rosiner (mer enn 1 ss) Svsker

Melk, meieriprodukter, ost og alternativer til meieriprodukter**Melk og meieriprodukter:**

Laktosefri/ redusert: melk, Biola, fløte, kesam, cottage cheese, kremfløte, kremost, rømme, yoghurt, iskrem.

Margarin

Meierismør

Ost:

Blåmuggost

Brie

Camembert Cheddar

Chevre Cottage cheese, laktoseholdig (2 ss) Edamer

Fetaost

Gammelost

Harde og modne oster (hvitost)

Kavli smøreoster Manchego

Mozzarella Parmesan

Pultost

Ricotta (120 gram)

Sveitserost

Ost:

Haloumi (2 skiver)

Kremost (2-3 ss)

Alternativ til melk:

Havremelk (1,25 dl)

Hempmelk (1,25 dl)

Kokosmelk, (0,6 dl)

Mandelmelk (2,5 dl)

Rismelk (2 dl)

Melk og meieriprodukter:

Biola

Fløte (kaffe-, mat- og kremfløte)

Iskrem

Kefir

Kesam

Melk fra alle pattedyr

Rømme, kesam

Tørrmelk

Vaniljesaus

Yoghurt

Ost:

Brunost og prim

Krydderost med hvitløk/løk

Alternativ til melk:

Soyamelk, av soyabønner

Nøtter og frø

Chiafrø (2 ss)

Gresskarfrø

Kastanjenøtter

Linfrø

Macadamianøtter

Peanøtter

Pekannøtter

Pinjekjerne

Sesamfrø

Solsikkefrø

Valmuefrø

Valnøtter

Hasselnøtter (10 stk)

Mandler (10 stk)

Cashewnøtter

Pistasjenøtter

Drikke

Brus med og uten sukker og uten fruktkonsentrat

Farris

Gin

Kaffe, sort, med laktosefri melk

Kakao med laktosefri melk

Light saft, med stevia, aspartam eller sukrose

Melk, laktosefri

Pulverkaffe

Saft fra LavFODMAP-bær og frukt

Te: Chai svak, grønn, honeybush, hvit, peppermynte, rooibos

Tomatjuice

Tranebærjuice

Vin, hvit

Vin, rød

Vodka

Whisky

Øl

Ferskpresset juice av lav FODMAP-frukt eller bær som appelsinjuice eller sitronjuice (1 dl)

Kokosvann (150 ml)

Te: kamille, urtete, svart, chai med 1 ss kumelk, chai med soyamelk på bønner

Kombucha (1 kopp)

Musserende vin (1 glass)

Brus med fruktkonsentrat eller høy FODMAP-frukt

Cider

Juice fra konsentrat uansett frukt

Juice som er ferskpresset av høy FODMAP frukt og bær

Kaffe med kumelk

Kakao med kumelk

Tropisk juice

Rom

Rusbrus

Te, svak: Fennikel

Te, sterk: Chai (uten kumelk), fennikel, kamille, oolong, urtete

Vin, dessert, søt, likør

Kjøtt, egg, fisk

Biff

Egg

Fisk

Kylling

Lam

	Svin Reker Sardiner i olje Tunfisk i olje		
Pålegg	<p>Egg: Kokt egg, speilegg, eggerøre/ omelett med vann/laktosefri melk.</p> <p>Fisk/sjømat: Kaviar/kaviarmix (Mills) Laks (gravet og røkt) Makrell i tomat original Reker Rekeost (Kavli) Rekesalat (Delikat) Sardiner i olje Tunfisk i vann, olje eller gele.</p> <p>Kjøtt: Bacon Fenalår Hamburgerrygg Kyllingfilet naturell og paprika (Solvinge) Ren kokt skinke (Gilde) Roastbiff Sylte (Nordfjord, Gilde, Finsbråten) Spekeskinke (strynskinke, Strandaskinke, serranoskinke, westfaler) Trønderfår Vossafår Pepperoni og chorizo (Grilstad)</p> <p>Ost: Se under meieriprodukter</p> <p>Syltetøy: Blåbærsyltetøy Bringebærsyltetøy Jordbærsyltetøy Appelsinmarmelade</p> <p>Annet: Banos Nøtte Majones og lettmajones (Mills) Mandelsmør (1,5 ss) Peanøttsmør (Mills, og Green) Smør (meierismør og margarin) Rødbetesalat Italiensk salat (Delikat) Nugatti søtt, salt, sprøtt Nutella (som pålegg inntil 1 skive, tilsvarende 15 gram)</p>	Hasselnøtter (10 stk) Mandler (10 stk)	Brunost, alle typer Hapå Kjøttpålegg med hvitløk/løk Krydderost med løk/hvitløk Leverpostei med løk/hvitløk/melk Nugatti Prim Sjokade Sjømatpålegg med løk/hvitløk Syltetøy (sukkerfritt) Syltetøy søtet med høy FODMAP bær/frukt, f.eks eple/pære- konsentrat
Sukker, søtning og annet (Matvarer som er market “naturlig lett” og “naturlig søtet” inneholder ofte fruktose/ fruktkonsentrat) (Se opp for sorbitol (E420))	Druesukker Glukose Maltodextrin/maltose/maltekstrakt Sirup, Glukose Sirup, Kokos/treacle (1 ss) Sirup, lønne (2 ss) Sirup, mais	Jaggery (0,5 ss) Sirup, sorghum/durra (2 ts) Sukker, kokosblomst (1 ts)	Fruktjuice og -konsentrat Fruktose Honning Laktose (melkesukker) Sirup, agave, lys og mørk (mer enn 1 ts) Sirup, eple

<p>Sirup, ris</p> <p>Sukker, brunt/hvitt (sukrose, farin, melis, rå sukker)</p> <p>Sukker, palme</p> <p>Vaniljesukker</p> <p>Søtstoff:</p> <p>Aceulfat K</p> <p>Aspartam</p> <p>Sakkarin</p> <p>Stevia</p> <p>Sukralose</p> <p>Annet:</p> <p>Acai pulver</p> <p>Bakepulver</p> <p>Byggmalt</p> <p>Eggerstatter, pulver</p> <p>Eggehvitprotein</p> <p>Gelatin</p> <p>Hvetegress</p> <p>Hvetestivelse</p> <p>Kakaopulver</p> <p>Natron</p>		<p>Sirup, fruktoseglukose Sirup, melasse (mer enn 1 ts)</p> <p>Sirup, yakon</p> <p>Tørket frukt</p> <p>Søtstoff (polyoler):</p> <p>Erytritol (Sukrin) (E938)</p> <p>Isomalt (E 953)</p> <p>Laktitol (E 966)</p> <p>Maltitol (E 965)</p> <p>Mannitol (E 421)</p> <p>Polydextrose (E 1200)</p> <p>Sorbitol (E 420)</p> <p>Xylitol (E 967)</p> <p>Annet:</p> <p>Epleekstrakt</p> <p>Eplefiber</p> <p>Frukto-oligosakkarider (FOS)</p> <p>Fruktan</p> <p>Galakto-oligosakkarider (GOS)</p> <p>Inulin</p>
<p>Krydder og urter</p> <p>(Blandingskrydder inneholder veldig ofte løk/hvitløk)</p> <p>Friske/tørkede urter:</p> <p>Basilikum, vanlig og thai</p> <p>Brønnkarse</p> <p>Bukkehornkløver/methi</p> <p>Dill</p> <p>Estragon</p> <p>Gressløk</p> <p>Ingefær</p> <p>Kaffirlime blader</p> <p>Karriblader</p> <p>Koriander</p> <p>Laurbærblad</p> <p>Mynte</p> <p>Oregano</p> <p>Rosmarin</p> <p>Salvie</p> <p>Sitrongress</p> <p>Timian</p> <p>Krydder:</p> <p>Bukkehornkløver, frø Chilli, chipotle (tørket (1 ts)</p> <p>Chili og chilipulver</p> <p>Fennikelfrø</p> <p>Garam masala</p> <p>Gurkemeie</p> <p>Karri</p> <p>Kajennepepper</p> <p>Kanel</p> <p>Kardemomme</p> <p>Korianderfrø</p> <p>Muskat</p> <p>Nellik</p> <p>Paprikapulver</p>		<p>Krydderblandinger (med løk eller hvitløk)</p> <p>Buljong</p> <p>Currypaste</p> <p>Grillkrydder</p> <p>Hvitløkspulver</p> <p>Løkpulver</p> <p>Sitronpepper</p> <p>Tacokryddermix</p>

	Spisskummen Stjerneanis Vanilje: pulver, stang og essens Salt og pepper Safran Sennepsfrø	
Smakstilsetning, saus, dressing	Chilisaus, sriracha (inntil 3 ts) Chop suey wok sauce (Blue dragon) Eddik; Balsamico-, ris-, eplesider-, hvitvin-, rødvin Fiskesaus Fiskefond (Touch of taste, versjon uten løk) Fond Cups kylling /okse /kjøtt (Maggi) Glutenfri brun og hvit saus (Toro) Grønn pesto (Helios) Kapers Ketchup (Idun) Kalvefond (Touch of taste, Änglamark) Kvede paste Kyllingfond (Änglamark, Touch of taste) Majones (ekte og lett) Miso paste Oljer m/u smak Oystersaus Remulade Sennep, vanlig og Dijon Soyasaus Sursøt saus Sylteagurk Tamarind paste Teriyakisaus (Blue Dragon) Tomatpure Tomat på boks (hermetisk) Wasabi: paste og pulver Worcestershire saus Østerssaus (Blue Dragon)	Dressinger med innhold av løk/hvitløk Hummus Ketchup (Heinz) Mangochutney Pesto (mer enn 1 ss) Tahini (mer enn 1 ss) Tzatziki Fiskefond (Touch of taste, versjon med løk) Grønnsaksfond (Touch of taste) Grønnsaksfond, økologisk (Änglamark) Kjøttbuljong, cups (Magi) Kyllingfond (Knorr) Kyllingfond, økologisk (Maggi) Oksefond (Toro, Touch of taste) Oksefond, økologisk (Maggi)