



FODMAP-reich

Gemüse

- Artischocke
- Blumenkohl
- Chicorée
- Frühlingszwiebel (weißer Teil)
- Hülsenfrüchte
- Knoblauch
- Lauch (weißer Teil)
- Pilze
- Rote Beete
- Sellerie
- Soja
- Spargel
- Wirsing
- Zwiebel

Obst

- Apfel
- Aprikose
- Brombeere
- Dattel
- Johannisbeeren
- Kirchen
- Mango
- Nektarine
- Pfirsich
- Pflaume
- Wassermelone
- Zwetschgen
- Obstkonserven
- Fruchtsäfte

Milchprodukte

- Buttermilch
- Frischkäse
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Kondensmilch
- Margarine
- Mascarpone
- Milch
- Milchreis
- Sahne
- Sauerrahm

Getreide

- Brot
- Gebäck
- Nudeln
- Cerealien
- Gerste
- Roggen
- Weizen
- Couscous
- Gries

Andere

- Avagensirup
- Cashewkerne
- Fructosesirup
- Honig
- Ketschup
- Pistazien
- Vollmilchschokolade
- Wein & Sekt
- Zuckeraustauschstoffe



FODMAP-arm

Gemüse

- Aubergine
- Brokkoli
- Chinakohl
- Fenchel
- Frühlingszwiebel (grüner Teil)
- grüne Stangenbohnen
- Gurke
- Ingwer
- Karotte
- Kartoffel
- Kohlrabi
- Kichererbsen
- Kürbis
- Lauch (grüner Teil)
- Mangold
- Oliven
- Paprika
- Pastinake
- Petersilie
- Rettich
- Rosenkohl
- Rüben
- Salat
- Schnittlauch
- Sojasprossen
- Spinat
- Tomate
- Zucchini

Obst

- Ananas
- Banane
- Blaubeere
- Clementine
- Erdbeere
- Grapefruit
- Himbeeren
- Honigmelone
- Kiwi
- Limette
- Mandarine
- Orange
- Rhabarber
- Weintraube
- Zitrone

Getreide

- Buchweizen
- Dinkel
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Polenta
- Quinoa
- Reis
- Popcorn
- glutenfreie Produkte
- Reismudeln

Milchprodukte

- laktosefreie Milch
- laktosefreie Milchprodukte
- Brie
- Butter
- Camembert
- Cheddar
- Feta
- Hartkäse
- Kokosmilch
- Mozzarella
- Parmesan
- Sojamilch

Andere

- Ahornsirup
- Dunkel Schokolade
- Eier
- Essig
- Fisch
- Fleisch
- Kokosnuss
- Marmelade
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Olivenöl
- Senf
- Sojasauce
- Tofu

