




Ontbijtgranen en ontbijtproducten

<b>Brood</b>	50 gram glutenvrij brood, 87 gram baguette (schär), 44 gram baguette (schär), 37 gram glutenvrij brood, meergranen glutenvrij meel (let op verborgen fodmap's), 50 gram bruine ciabatta broodjes (schär), 50 gram glutenvrije meergranen ciabatta broodjes (schär), 75 gram glutenvrije panini rolls (schär), 75 gram pizza bodem (schär), 70 gram glutenvrij zuurdesembrood van rijstmeel 	34 gram tarwebrood, meergranen, 26 gram tarwebrood, volkoren, 36 gram witbrood 	91 gram glutenvrij brood, >140 gram glutenvrij baguette (Schär), 120 gram glutenvrije meergranen ciabatta broodjes (Schär), >187 glutenvrije panini broodjes (schär), >400 gram glutenvrij zuurdesembrood van rijstmeel, >100 gram glutenvrij meerzaden brood met tapiocameel, 200 gram maisbrood, 200 gram speltbrood, 68 gram tarwebrood, meergranen, 49 gram wit tarwebrood 
<b>Meel en bakproducten</b>	100 gram Maïsmeel, 180 gram gierstmeel, polentameel, sorghum meel, teff meel, tapioca meel, 100 gram boekweitmeel, 100 gram quinoameel, 100 gram yammeel, aardappelzetmeel, tapiocazetmeel, biologisch gezeefd speltmeel	216 gram gierstmeel	220 gram gierstmeel
<b>Pasta &amp; Noedels</b>	145 gram glutenvrije pasta, boekweitpasta, 155 gram quinoa pasta, rijstnoedels, boekweit noedels, 100 gram kikkererwten pasta, kelp noedels, soba noedels, 74 gram speltpasta, 74 gram tarwe pasta	120 gram kikkererwten pasta, 101 gram tarwe pasta, 101 gram speltpasta	148 gram tarwe pasta, 148 gram spelt pasta, Gnocchi, tarwe noedels, udonramen, 148 gram kikkererwten pasta, 148 gram speltpasta
<b>Ontbijtgranen</b>	120 gram boekweitvlokken, 23 gram haveremout instant, 50 gram havervlokken, Glutenvrije cornflakes, rice krispies	360 gram boekweitvlokken, 47 gram haveremout instant, 30 gram cornflakes	420 gram boekweitvlokken, 78 gram havervlokken, Tarwe of volkoren ontbijtgranen, 30 gram speltvlokken, muesli op basis van tarwe
<b>Hartige biscuits</b>	Glutenvrije crackers en crispbreads (schär), maïs-wafels, haverwafels, rijstcakes		volkoren crackers, cream crackers, spellcrackers, rogge crispcrackers
<b>Zoete biscuits</b>	haver biscuits, merengues, glutenvrije biscuits (schär)		Alle biscuits en cakes met tarwemeel, repen met fodmap rijke ingrediënten als dadels, fructose en tarwe
<b>Gebak/paneermeel</b>	glutenvrije variaties en mixes, polenta, haver, cornflakes kruimels glutenvrij, wonton wikkel		al het gebak gemaakt van tarwemeel, gepaneerde vis of vlees, vis in beslag, tempura
<b>Fruit</b>	20 gram appel, 16 gram abrikoos, 100 gram banaan (gewoon), 35 gram rijpe banaan, 30 gram bananenchips, 8 gram dadels, 5 gram vijgen (vers), 10 gram gojibessen, 20 gram acal poeder, Ackee, 86 gram druiven, 30 gram gedroogde kokos, 64 gram kokos (vers), 32 gram druiven, 180 gram guave (rijp), 150 gram kiwi (gold/green), 45 gram guave (blik), 40 gram mango, 18 gram nectarine, 18 gram perzik wit, 60 gram kaki, 5 gram pruim, 13 gram sultana rozijnen, 65 gram aardbeien, citroensap, limoensap, 125 gram mandarijn, papaya, passievrucht, 140 gram ananas, 90 gram honingmeloen, 15 gram watermeloen, 30 gram lychee, 145 gram weegbree, 150 gram rabarber, stervrucht, 8 gram tamarinde	31 gram appel, 25 gram abrikoos, 110 gram banaan, 45 gram rijpe banaan, 34 gram bananenchips, 10 gram dadels, 8 gram vijgen (vers), 15 gram gojibessen, 45 gram gedroogde kokos, 96 gram kokos (vers), 48 gram druiven, 195 gram kiwi, 54 guave (blik), 45 gram mango, 25 gram nectarine, 20 gram perzik wit, 65 gram kaki, 10 gram pruim, 18 gram sultana rozijnen, 75 gram aardbeien, 200 gram ananas, 100 gram honingmeloen, 30 gram watermeloen, 150 gram cantaloupe meloen, 40 gram lychee, 50 gram bosbessen, 100 gram grapefruit, 45 gram mango (vers), 25 gram gedroogde ananas, 55 gram granaatappel, 65 gram frambozen	200 gram appel, 70 gram abrikoos, 100 gram rijpe banaan, 40 gram bananenchips, 30 gram dadels, 50 gram vijgen (vers), 24 gram gojibessen, 50 gram gedroogde kokos, 75 gram druiven, 268 gram guave (blik), 140 gram mango, 150 gram nectarine, perzik wit (145 gram), bramen, 30 gram vijgen (gedroogd), 170 gram peer, 75 gram kaki, 66 gram pruim, 30 gram gedroogde pruimen, 26 gram sultana rozijnen, 100 gram aardbeien, 150 gram honingmeloen, 150 gram watermeloen, 150 gram lychee, fruit uit blik appel- of perensap, vruchtensap (appel, guave, mango, perzik, peer, tropisch, kersen, veenbessen), krenten
<b>Groente</b>	75 gram Alfalfa, 17 gram artisjok, 12 gram asperges, 75 gram aubergine, 75 gram baby suikermais, 84 gram bamboe scheuten, 75 gram taugé, 25 gram rode biet (vers), 60 gram rode biet (ingemaakt), 75 gram groene paprika, 43 gram rode paprika, 75 gram paksoi, 75 gram broccolirosjes, 45 gram broccoli steel, 50 gram spruitjes, 40 gram savooiekool, 75 gram callaloo, 75 gram wortel, 75 gram cassave, 75 gram knolselderij, 38 gram maïskolf, chichoreiblaadjes, 28 gram chilipeper groen, 28 gram rode peper, bieslook, 65 gram courgette, edamame, 90 gram bevroren sojabonen, andijvie, 48 gram venkel, 14 gram prei, 100 gram prei (groene gedeelte), laos, 5 gram gember, 75 gram spierzabonen, boerenkool, 75 gram sla (ijsberg/romaine/etc), 75 gram champignon (blik), 75 gram okra, 60 gram olijven, pastinaak, peper (rood), weegbree, aardappel, 75 gram rucola, zeevier, 75 gram spinazie, bosui (groene gedeelte), 75 gram koolraap, 75 gram zoete aardappel, 75 gram suikermais (uit blik), malse broccoli (alleen stengels), 65 gram tomaat, 8 gram zongedroogde tomaat	70 gram alfalfa, 20 gram artisjok, 17 gram asperges, 182 gram aubergine, 32 gram rode biet (vers), 120 gram rode biet (ingemaakt), 250 gram groene paprika, 57 gram rode paprika, 100 gram paksoi, 240 gram broccolirosjes, 50 gram broccoli steel, 60 gram spruitjes, 55 gram savooiekool, 100 gram cassave, 350 gram knolselderij, pompoen, selderij, 63 gram maïskolf, 250 gram maïs uit blik, 75 gram courgette, 210 gram bevroren sojabonen, 18 gram prei, prei, 60 gram venkelknol, 70 gram kimchi, 10 gram champignons, 90 gram champignons (blik), 12 gram ui, erwten (groen uit blik), 35 gram rode peper, 16 gram zongedroogde tomaten, wakame vlokken, 100 gram zoete aardappel, 75 gram tomaat	220 gram alfalfa, 75 gram artisjok, 75 gram asperges, 260 gram aubergine, 75 gram rode biet (vers), 155 gram rode biet (ingemaakt), 310 gram groene paprika, 75 gram rode paprika, 150 gram paksoi, 270 gram broccolirosjes, 45 gram broccoli steel, 75 gram spruitjes, 75 gram savooiekool, 120 gram cassave, 75 gram bloemkool, 75 gram maïskolf, 310 gram maïs uit blik, 75 gram venkel, 3 gram knoflook, 75 gram kimchi, aardperen, 75 gram prei, 75 gram champignons, 100 gram champignons (blik), 75 gram ui, sugar snaps, asperges, rode biet (vers), broccoli (alleen stengels), chili, peultjes, erwten, 91 gram tomaat



**uitprinten & keep me**

**Uw laag FODMAP dieet**

Voordat u begint met een laag FODMAP dieet, bepaal welke voedingsmiddelen u moet vermijden en welke kunnen worden opgenomen\*\*

Zuivelproducten

<b>Melk/andere zuivel</b>	19 gram boter 20 gram Kokosmelkpoeder, 60 ml kokosmelk (blik), 180 ongezoete lang houdbare kokosmelk, 40 gram creme fraiche/zure room, 257 ml lactosevrije melk, 250 ml notendrink (amandel/hazelnoot/macademia), 23 gram kefir, 104 ml haverdrink, 240 ml quinoamelk, 200 ml rijstmelk	120 gram kokosmelk (blik), 240 ml kokosmelk lang houdbaar, 65 gram creme fraiche, 80 gram zure room, 64 gram kefir, 121 ml haverdrink, 60 ml koemelk, 45 gram geitenmelk, 60 ml sojadrink gezoet, sojadrink ongezoet, 257 ml sojadrink op basis van soja-eiwit, 35 gram a2 melk	120 gram kokosmelk met inuline, 250 gram creme fraiche, 200 gram kefir, 104 ml haverdrink, 257 ml melk (inclusief 200 ml, geiten- en schapenmelk), karnemelk, melkpoeder, koffiemelk, gecondenseerde melk, 257 gram a2 melk
<b>Yoghurt/kaas</b>	40 gram brie, 40 gram camembert, 40 gram cheddar, 40 gram comte, edam, 40 gram feta, 40 gram geitenkaas, gruyere, havarti, 40 gram manchego, 40 gram halloumi, monterey jack, 40 gram ricotta, 40 gram mozzarella, zachte en harde kazen zijn lactose-arm, 40 gram soja kaas, Zwitserse kaas, 170 ml lactosevrije yoghurt, 125 kokosyoghurt, 40 gram hüttenkäse, 40 gram kwark	60 ml yoghurt, roomkaas, 120 gram ricotta, magere zachte kaas, 60 gram hüttenkäse, 250 gram geitenkaas, 60 gram kwark, 250 gram sojaakaas, 60 gram halloumi, tzatziki	Alle yoghurt (ook drinkyoghurt), roomkaas, 200 gram ricotta, magere kaas, kwark, smeltkaas, magere cheddar, 180 gram kwark, kwark
<b>Desserts</b>	25 gram vanillevla, 30 gram vanille ijs, 20 gram melkchocolade, 25 gram witte chocolade, 30 gram pure chocolade	75 gram vanillevla, 80 gram vanille-ijs, 30 gram melkchocolade, 30 gram witte chocolade, 80 gram pure chocolade	100 gram vanillevla, 85 gram melkchocolade, 110 gram witte chocolade, 125 gram pure chocolade
<b>Andere eiwitbronnen</b>	vlees, vis, eieren. Noten: 40 gram paranoten, kastanjes, 15 gram hazelnoten, 15 gram lijnzaad, 40 gram macadamia, 28 gram pinda's, 20 gram pecannoten, 14 gram pijnboompitten, 30 gram walnoten, de meeste zaden waaronder, 24 gram chiazaad, 24 gram egusi, 20 gram hennep, papaver, 23 gram pompoenpitten, 11 gram sesam, 6 gram zonnebloempitten, 30 gram tahini, quorn, 100 gram tempeh, 170 gram tofu, 39 gram silken tofu, 42 gram kikkererwten uit blik, 35 gram aduki bonen uit blik, 45 gram pinto bonen uit blik, 39 gram lima bonen uit blik, 46 gram linzen uit blik, 40 gram zwarte bonen uit blik	30 gram hazelnoten, 110 gram tahini, 46 gram silken tofu, 175 gram tofu, 65 gram linzen uit blik, 84 gram kikkererwten (uit blik), 20 gram hummus, 40 gram aduki, 52 gram zwarte bonen uit blik, 54 gram lima bonen, karwijzaad, 36 gram egusi, 62 gram pinto bonen (uit blik)	125 gram tahini, 170 gram Silken tofu, 205 gram tofu, 77 gram linzen uit blik, 40 gram hummus, 150 gram aduki, 210 gram zwarte bonen (uit blik), 48 gram kidneybonen, 46 gram borlotti, 44 gram haricot, 79 gram lima, 106 gram mungbonen, 210 pinto bonen (uit blik), 92 gram chana Dahl, 100 gram falafel, 62 gram linzenburger, 24 gram amandelen, 45 gram split erwten, noten: 30 gram cashewnoten, 11 gram pistachenoten, 30 gram lijnzaad

 **SUITABLE**

 **VERMIJD**

 **IN MODERATIE**

Zoetstoffen vermijden: Sorbitol, Mannitol, Xylitol, Isomalt - Vermijden: Agave siroop, melasse siroop en honing.

\*Controleer op andere FODMAP-ingrediënten. Geschiktheid kan verschillen per merk/smaak. Schär heeft een reeks gecertificeerde low FODMAP producten. Een laag FODMAP dieet moet worden gevolgd onder begeleiding van een diëtist.

De hoeveelheid FODMAPs in een voedingsmiddel kan veranderen. Volg daarom het advies van jouw gespecialiseerd diëtist voor de meest recente inzichten. Dr. Schär aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten of gevolgen.

W01\_NL3622

