

Matvaregruppe	Lav FODMAP	Medium FODMAP	Høy FODMAP
Brød, ris og pasta	Bokhvete	Bokhvetekjerner	Amaranthmel
	Brød, glutenfritt og fint	Brød, glutenfritt, flerkornet	Brød, ikke glutenfritt
	Brød, surdeig, spelt	Brød, glutenfritt av havre	Bygg
	Cornflakes, glutenfri	Cornflakes, vanlig	Couscous av hvete
	Havregryn, store*	Eggnudler	Einkorn
	Havrekli	Havregryn, lettkokte	Emmermel
	Havremel, grovt, organisk	Havremel, fint, organisk	Havremel, fint, organisk
	Havremel, glutenfri, organisk og grov	Havremel	Hvete
	Hirse	Puffet ris	Hvetekim
	Pasta, glutenfri		Hvetekli
	Pasta, quinoa		Kamut
	Polenta		Kornblanding med frukt og nøtter
	Potetmel		Lupinmel
	Maismel		Mandelmel
	Maisstivelse		Nudler av hvete
	Maistortilla		Pasta og gnocchi av hvete
	Quinoa		Pasta av spelt
	Ris (basmati, brun og hvit)		Rug
	Risnudler		Semulegryn
	Sagogryn		
Grønnsaker	Alfalfa	Artisjokkhjerter, på boks	Artisjokk
	Appelsin	Grønne erter - hermetisert (42 g per måltid)	Asparges
	Asparegesbønner	Kikerter, hermetiserte (84 g per måltid)	Blomkål
	Aubergine	Maiskolbe (43 g per måltid)	Brokkoli - stilken
	Babymais	Soltørkede tomater	Hvitløk
	Bok choy	Stangselleri	Løk
	Brokkoli (bare hodet)		Mais, hermetisert
	Bønnespirer		Purre
	Chili		Rødbeter
	Endive blader		Savoykål
	Fennikel		Sukkererter
	Gresskar		Søtpotet
	Gressløk		Vårløk
	Gulrot		
	Hodekål		
	Ingefær		
	Kelpnudler		
	Kinakål		
	Knutekål		

Kålrot
 Okra
 Oliven
 Paprika, grønn og rød
 Persillerot
 Pastinakk
 Potet
 Purre - kun det grønne
 Reddikker
 Rosenkål
 Ruccola
 Rødbeter, syltet
 Salat
 Sellerirot
 Sopp, østers
 Spinat
 Squash
 Syltet løk
 Tomat
 Vårløk - det grønne

Frukt

Ananas	Boysenbær	Ananas, tørket
Appelsin	Kokos	Aprikos
Banan	Rambutan	Aprikos, tørkede
Dragefrukt	Tranebær, tørket	Avokado
Durian	Boysenbær	Ananas, tørket
Druer	Kokos	Aprikos
Guava, moden	Rambutan	Aprikos, tørkede
Jordbær	Tranebær, tørket	Avokado
Kiwi		Bjørnebær
Lime		Blåbær
Mandarin		Bringebær
Mangostan		Dadler
Melon, cantaloupe		Eple
Melon, honning		Fersken
Pasjonsfrukt		Fiken
Papaya		Granateple
Rabarbra		Grapefrukt
Stjernefrukt		Kirsebær
Klementiner		Lychee
Sitron		Mango
		Mango, tørket
		Nektarin

			<p>Pære</p> <p>Plommer</p> <p>Rosiner</p> <p>Solbær</p> <p>Svisker</p> <p>Tamrillo</p> <p>Vannmelon</p>
Meieriprodukter	<p>Cottage cheese</p> <p>Fetaost</p> <p>Geitost</p> <p>Kokosmelk på boks</p> <p>Mandelmelk</p> <p>Mozzarella-ost</p> <p>Melk, laktosefri</p> <p>Ost, camembert, cheddar, brie, gulost, harde oster</p> <p>Pecorino</p> <p>Rismelk</p> <p>Yoghurt, laktosefri</p>	<p>Haloumi</p> <p>Kremost</p> <p>Ricotta</p> <p>Rømme</p>	<p>Biola</p> <p>Brunost</p> <p>Cultura</p> <p>Geitemelk</p> <p>Havremelk</p> <p>Kefir</p> <p>Kokosmelk, kartong</p> <p>Kumelk</p> <p>Melk, skummet, lett</p> <p>Soyamelk, av soyabønner</p> <p>Vaniljesaus</p> <p>Yoghurt</p>
Nøtter, frø og belgfrukter	<p>Chiafrø</p> <p>Gresskarfrø</p> <p>Kastanje-nøtter</p> <p>Linfrø</p> <p>Linser, hermetisert</p> <p>Macadamia</p> <p>Peanøtter</p> <p>Pecan</p> <p>Pinjekjerne</p> <p>Sesamfrø</p> <p>Solsikkefrø</p> <p>Tofu</p> <p>Valmuefrø</p> <p>Valnøtter</p>	<p>Hasselnøtter</p> <p>Kikkerter, hermetiserte</p> <p>Linser, grønn og røde, kokte</p>	<p>Bønner, kokte</p> <p>Bønner, hermetisert</p> <p>Cashewnøtter</p> <p>Falafel</p> <p>Favabønner</p> <p>Kikert, spireter</p> <p>Mandler</p> <p>Pistasje-nøtter</p> <p>Soyabønner</p> <p>Soyabønner, kokte</p>
Drikke	<p>Brus</p> <p>Gin</p> <p>Kaffe med laktosefri melk</p> <p>Kaffe, koffeinfri</p>	<p>Appelsin-juice (ferskpresset)</p> <p>Te, sort, sterk, laget på vann</p> <p>Te, chai, med soyamelk på bønner</p> <p>Urtete laget på vann</p>	<p>Eplejuice</p> <p>Alle drikker som inneholder høy FODMAP frukt og bær (for eksempel eplejuice tilsatt i smoothie og safter)</p> <p>Juice fra konsentrat</p> <p>Kaffe med kumelk</p>

Kaffe, sort
Kakao med laktosefrimelk
Light brus og light saft, med stevia,
aspartam eller sukrose
Lime juice/saft
Melk, laktosefri
Mandelmelk
Pulverkaffe
Saft fra LavFODMAP-bær og frukt
Sitron juice/saft
Te, Chai svak
Te, Peppermynete
Tomatjuice
Tranebærjuice
Vin, hvit
Vin, musserende
Vin, rød
Vodka
Whisky
Øl

Kjøtt, egg, fisk

Biff
Egg
Fisk
Kylling
Lam
Svin
Reker
Sardiner i olje
Tunfisk i olje

Kakao med kumelk
Kokosvann
Te, Chai sterk

Te, Kamille
Te, Olong
Te av fennikel
Tropisk juice
Rom
Vin med lav Glykemisk indeks (GI)
Vin, dessert (søt)