

Alimentos proibidos na dieta Low FODMAP

LEGUMES, VEGETAIS E LEGUMINOSAS

FA	Alcachofra
FA	Alho
FA	Alho-francês, bolbo (parte branca)
G, FA	Beterraba
FA	Chalota
G, FA	Cebola branca
FA	Cebola roxa
M	Cogumelos (exceto pleurotus e em lata)
FA	Couve-de-bruxelas
M	Couve-flor
FA	Couve-lombarda
F, FA	Espargo
G, FA	Ervilha
M, G, FA	Ervilha-de-quebrar
F	Fava
G, FA	Feijão-branco
G, FA	Feijão-vermelho
G, FA	Grão de soja
S	Espiga de milho
F	Tomate seco

PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL

G, FA Tofu sedoso (silken)
*Algumas carnes e produtos
vegetais processados
à base de grãos de soja
verificar rótulo*

AÇÚCARES, COMPOTAS E CHOCOLATES

FA Açúcar de coco
S, M Adoçantes que acabem
em «ol» (sorbitol,
manitol, xilitol)
L Chocolate branco
L Chocolate de leite
F Mel
F Xarope/geleia de agave
claro
F, FA Xarope/geleia de agave
escuro
*Todas as compotas menos as
permitidas*

FRUTAS

S, FA	Ameixa
S	Amora
F, S	Cereja
S	Damasco fresco
F	Figo fresco
F, S	Maçã
F, M, FA	Melancia
S, FA	Nectarina
F, S	Pera
S	Pêssego de polpa amarela
S, FA	Pêssego de polpa branca
M, S	Pêssego clingstone
FA	Toranja

PRODUTOS LÁCTEOS E ALTERNATIVAS VEGETAIS

G	Bebida de soja
L	Gelado
L	Iogurte com lactose
L	Kefir
L	Leite com lactose
L	Leite condensado
L	Natas

PÃO, CEREAIS E MASSAS

FA	Cuscuz de trigo
FA	Farelo de trigo
FA	Farinha de centeio
F, S, FA	Farinha de coco
G, FA	Farinha de espelta (não peneirada)
G, FA	Farinha de trigo
FA	Flocos de cevada
FA	Massa de trigo
F, G, FA	Pão de centeio
FA	Pão de trigo

BEBIDAS

S, FA Água de coco
L Café com leite
FA Infusão de camomila
G, FA Infusão de funcho
F Rum
F Licores (vinho do Porto
e similares)
*Todos os sumos menos os
permitidos*

FRUTOS SECOS E SEMENTES

G, FA	Cajus
S, FA	Damasco seco
G, FA	Pistácios
FA	Tâmaras
FA	Figo seco
FA	Passas

INDICADORES DE FODMAP

M	F	L	S	G	FA	VEST.
Manitol	Frutose	Lactose	Sorbitol	GOS	Frutanos	Vestígios de FODMAP

Alimentos permitidos na dieta Low FODMAP

LEGUMES, VEGETAIS E LEGUMINOSAS

- Abóbora-japonesa
- M, G Abóbora-manteiga (45 g)
- * Agrião
- M Aipo (10 g)
- F Alcachofra em conserva (corações) (50 g)
- Alface
- G Alface radicchio (75 g)
- * Alho-francês, folhas (100 g)
- VEST. Azeitonas (pretas e verdes)
- Batata
- M Batata-doce (75 g)
- S Beringela (75 g)
- Beterraba em pickles
- F Brócolos, cabeças (75 g)
- F Brócolos, talos (45 g)
- Cenoura
- Cherovia (pastinaga)
- G Chuchu (75 g)
- S, M Cogumelos frescos pleurotus
- M Cogumelos em conserva (75 g)
- S Couve-branca (repolho) (75 g)
- FA Couve chinesa (75 g)
- VEST. Couve-galega
- VEST. Couve kale
- G, FA Couve-roxa (75 g)
- FA Curgete (65 g)
- G Ervilha em conserva (45 g)
- Espinafres
- FA Espinafre *baby* (75 g)
- G Feijão-manteiga em conserva (35 g)
- G, FA Feijão-preto cozido e em conserva (40 g)

- S Feijão-verde redondo (75 g)
- G Grão-de-bico em conserva (42 g)
- G, FA Lentilhas em conserva (46 g)
- FA Milho em conserva (75 g)
- S Nabo (75 g)
- Pepino
- FA Pimento verde (75 g)
- F Pimento vermelho (43 g)
- F Tomate em conserva (100 g)
- F Tomate comum (65 g)
- F Tomate em cacho (69 g)
- F Tomate-cereja (45 g)
- FA Tomate-roma (75 g)
- VEST. Rúcula

AÇÚCARES, COMPOTAS E CHOCOLATES

- * Açúcar amarelo
- * Açúcar branco
- G, FA Cacau em pó (8 g)
- L, FA Chocolate em pó (10 g)
- L, FA Chocolate preto (30 g)
- FA Compota de framboesa (40 g)
- * Compota de morango (40 g)
- G, FA Manteiga de amêndoa (20 g)
- F Manteiga de amendoim (50 g)
- * Stévia em pó (5 g)
- * Xarope de açúcar

FRUTOS SECOS E SEMENTES

- G Amêndoas (12 g)
- G Avelãs (15 g)
- VEST. Amendoins
- G, FA Castanhas assadas (84 g)
- G, FA Castanhas cozidas (168 g)
- S Coco ralado (30 g)
- G Miolo de amêndoa moído (24 g)
- FA Nozes (30 g)
- G Nozes-do-brasil (castanha-do-pará) (40 g)
- FA Nozes-pecã (20 g)
- FA Pinhões (14 g)
- FA Sementes de abóbora (23 g)
- FA Sementes de chia (24 g)
- FA Sementes de girassol (6 g)
- G Sementes de linhaça (15 g)
- FA Sementes de sésamo (11 g)

FRUTAS

- FA Ananás (140 g)
- FA Banana não madura (100 g)
- Clementina
- FA Framboesa (60 g)
- FA Kiwi (150 g)
- Laranja
- F Manga (40 g)
- FA Maracujá (46 g)
- FA Melão-amarelo (90 g)
- FA Mela-cantaloupe (120 g)
- FA Mirtilo (40 g)
- F Morango (65 g)
- Papaia
- FA Romã (45 g)
- Tangerina
- F Uva branca (32 g)
- F Uva rosada (28 g)

PÃO, CEREAIS E MASSAS

- * Amido de milho (maizena)
- Arroz (todos)
- * Cuscuz de milho
- * Farinha de arroz
- * Farinha de millet
- * Farinha de milho
- * Farinha de quinoa
- * * Farinha sem glúten
- * Farinha de trigo-sarraceno
- * Fécula de batata
- * Fécula de tapioca (polvilho doce)
- G, FA Flocos de aveia (52 g)
- G, FA Flocos de aveia instantânea (23 g)
- * Flocos de milho sem glúten (com flakes) (50 g)
- FA, * Massa sem glúten (145 g, cozinhada)
- G, FA Millet (184 g, cozinhado)
- * * Pão de espelta de fermentação lenta (52 g)
- F, FA, * Pão sem glúten (52 g)
- * Polenta (255 g, cozinhada)
- G, FA Quinoa (155 g, cozinhada)

PRODUTOS LÁCTEOS E ALTERNATIVAS VEGETAIS

- * Bebida de amêndoa (250 ml)
- FA Bebida de arroz (200 ml)
- G, FA Bebida de aveia (104 ml)
- S Bebida de coco (188 ml)
- FA Bebida de quinoa (250 ml)
- logurte sem lactose
- Leite sem lactose
- S Leite de coco enlatado (60 g)
- Manteiga
- Margarina
- VEST. Queijo brie
- VEST. Queijo camembert
- VEST. Queijo cheddar
- VEST. Queijo comté
- VEST. Queijo creme sem lactose
- L Queijo de cabra (40 g)
- VEST. Queijo feta
- VEST. Queijo havarti
- VEST. Queijo manchego
- L Queijo mozzarella
- L Queijo ricotta (40 g)
- VEST. Queijo parmesão
- Queijos sem lactose
- FA Queijo vegan à base de óleo de coco (40 g)

BEBIDAS

- Brandy (30 ml)
- * Café
- * Cerveja (375 ml)
- * Chá branco
- * Chá rooibos
- FA Chá preto (forte, 180 ml, fraco, 250 ml)
- * Chá verde
- * Espumante (150 ml)
- * Gin (30 ml)
- FA Infusão de dente-de-leão (fraco, 250 ml)
- * Infusão de hortelã-pimenta
- FA Kombucha (180 ml)
- FA Limonada (com 125 ml de sumo de limão)
- * Sumo de arando vermelho
- F Sumo de laranja com polpa (120 ml)
- VEST. Tequila (30 ml)
- * Vinho branco (150 ml)
- F Vinho tinto (150 ml)
- * Vodka (30 ml)
- * Whisky (30 ml)

PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL

Todas as carnes, peixes e mariscos

- Atum em lata (natural, em azeite ou óleo)
- Bacon
- Chouriço
- Ovos
- Salmão em lata (natural, em azeite ou óleo)
- FA Tofu firme (170 g)
- G, FA Tempeh (100 g)