

Low-FODMAP Τρόφιμα για Vegans

Όσπρια	Καρποί/ Σπόροι	Λαχανικά	Φρούτα	Δημητριακά	Ροφήματα	Γλυκαντικά
<p>Τofu, tempeh, φυστικοβούτυρο, μικρές ποσότητες 1/4 φλ. μαγειρεμένα ανά γεύμα), lima φασόλια, ρεβίθια ή φακές</p> <p>Πρωτεΐνη ρυζιού και αρακά</p>	<p>Μακαντέμια, φιστίκια, καρύδια, σπόροι κουκουνάρι, κολοκυθόσποροι, σπόροι σουσαμιού, ηλιόσποροι, σπόροι chia, (μειώστε στο ελάχιστο τα αμύγδαλα και τα φουντούκια σε λιγότερο από 10 κομμάτια)</p>	<p>Bok choy, φασολάκια, πιπεριές, bok choy, λαχανάκια βρυξελλών, καρρότα, ραδίκια, λαχανίδα, αγγουράκια, μελιτζάνα, αντίδια, βολβός μάραθου, φύλλα μάραθού, kale, μαρούλι, ginger, μπάμιες, φρέσκα κρεμμυδάκια (μόνο τα φύλλα), παστινάκι, πατάτες, ραπανάκι, κολοκύθα, baby σπανάκι, σέσκουλα, ντομάτες, γογγύλια, σχοινόπρασο κολοκυθάκια</p>	<p>(Όχι πάνω από 1 φρούτο σε κάθε γεύμα)</p> <p>Μπανάνες (όχι ώριμες), βατόμουρα, σταφύλια, ακτινίδια, λεμόνια, μανταρίνια πορτοκάλια, πεπόνι, πορτοκάλια (ναβαλίνες), ανανάς, σμέουρα, ραβέντι, καραμπόλα, φράουλες</p>	<p>Κινόα, ρύζι, noodles από ρύζι, βρώμη, polenta, crackers, Ψωμί χωρίς γλουτένη (Όχι πάνω από 1 φέτα)</p>	<p>Πράσινο ή μαύρο τσάι, καφές, τσάι μέντας, σκόνη κακάο</p>	<p>Στέβια, ζάχαρη, σιρόπι σφενδάμου, σιρόπι βύνης ρυζιού, σουκραλόζη,</p>
				<p>Snacks</p>	<p>Γάλατα/Τυριά</p>	<p>Καρυκεύματα</p>
				<p>Μαύρη σοκολάτα chips καλαμποκιού, popcorn</p>	<p>Γάλα αμυγδάλου, γάλα καρύδας γάλα σόγιας (από πρωτεΐνη σόγιας όχι καρπούς)</p>	<p>Μαύρες και πράσινες ελιές, miso, Διατροφική μαγιά, μπαχαρικά βοτάνων, Ξύδι, Άγαρ-άγαρ</p>
					<p>Αλκοόλ</p>	<p>Λάδια</p>
					<p>Μπύρα, κρασί, τζιν, βότκα, ούισκι</p>	<p>Αβοκάντο, ελαιόλαδο, καρύδας, σουσαμιού, αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο</p>

Κούτσικας Κων/νος, RD, M.Sc
Φωτιάδη Ελένη, RD, M.Sc.
www.plantbased.gr

High-FODMAP Vegan τρόφιμα για αποφυγή

Όσπρια	Καρποί/ Σπόροι	Λαχανικά	Φρούτα	Δημητριακά	Ροφήματα	Γλυκαντικά
<p>Όλα εκτός από μικρές ποσότητες (1/4φλ. μαγειρεμένα) lima φασόλια, ρεβίθια ή φακές</p> <p>Πρωτεΐνες οσπρίων</p> <p>Εδέσματα από πρωτεΐνη σόγιας</p>	<p>Κάσιους, φιστίκια Αιγίνης</p>	<p>Σπαράγγια, αγκινάρες, κρεμμύδια, πράσα, σκόρδο, αρακάς, παντζάρι, λάχανο, σέλινο, καλαμπόκι,μανιτάρια</p>	<p>Μήλα, βερίκοκα, avocado, βατόμουρα, κεράσια, σταφίδες, χουρμάδες, σύκα, goji berries, grapefruit, mango, νεκταρίνια, ροδάκινα, αχλάδια, λωτός, δαμάσκηνα, ρόδι, καρπούζι, αποξηραμένα φρούτα</p>	<p>Όλα τα προϊόντα σιταριού, σίκαλης, κριθαριού</p>	<p>Χαμομήλι, Χυμοί φρούτων</p>	<p>Αγαύη, φρουκτόζη, σιρόπι φρουκτόζης, γλυκαντικά που τελειώνουν σε «-όλη» (όπως η μανιττόλη)</p>
				<p>Αλκοόλ</p>	<p>Γάλατα</p>	<p>Καρυκεύματα</p>
				<p>Πόρτο, μπράντι, σαμπάνια, ρούμι</p>	<p>Γάλα σόγιας (από καρπούς σόγιας- τα περισσότερα γάλατα εμπορίου) γάλατα με καραγενάνη</p>	<p>Ταχίνι, τουρσιά, pickles, dressings του εμπορίου, σκόνες σκόρδου ή κρεμμυδιού</p>