

O QUE DEVO EVITAR (alto teor de FODMAP)	O QUE POSSO COMER (baixo teor de FODMAP)	O QUE POSSO MODERADO (moderado teor de FODMAP)
<b>FRUTAS</b>		
Maçã, damasco, abacate, amora, cereja, figo, sucos de fruta, lichia, manga, nectarina, pêra, caqui, ameixa, melancia.	Banana, mirtilo, uva, melão, kiwi, limão, limão-galego, laranja, maracujá, abacaxi, framboesa, ruibarbo, carambola, morango.	Abacate, chips de banana, coco ralado, toranja, romã, uva passa.
<b>VEGETAIS</b>		
Aspargo, alcachofra, beterraba, couve-flor, chicória, milho, alho, cebolinha verde (a parte branca), cogumelo, quiabo, cebola, ervilha, ervilha.	Broto de alfafa, broto de feijão, pimentão, cenoura, pimenta, pepino, berinjela, endívia, erva-doce, feijão verde, couve, alho-poró, alface, azeitona, tomate, cebolinha verde (parte verde), espinafre, abobrinha, acelga, nabo, abobrinha.	Alcachofra, brócolis, couve, abóbora, aipo, repolho verde, couve lombarda, batata doce, tomate.
<b>AMIDO E LEGUMES</b>		
Cevada, cuscuz, feijão, centeio, soja, trigo.	Pão de milho sem glúten, pão de milho, pão sem glúten, farinha sem glúten, massa sem glúten, painço (ou milho miúdo), quinoa, arroz, tapioca, tofu.	Trigo mourisco, grão de bico enlatado, aveia sem glúten, lentilha enlatada, pão sovado.
<b>PRODUTOS DE USO DIÁRIO</b>		
Coalhada, queijo cottage, pudim, sorvete, leite (vaca, cabra, ovelha), nata, leite de soja, iogurte.	Manteiga, leite de coco, leite sem lactose, leite de arroz, chantilly.	Queijo de trigo, queijo feta, queijo mozzarella, queijo parmesão, cheddar e queijo suíço.
<b>GRÃOS E NOZES</b>		
Caju, pistache	Nozes, semente de chia, noz macadâmia, amendoim, manteiga de amendoim, pinhão, sementes de gergelim, semente de girassol, nozes.	Amêndoas, semente de linhaça, avelã.
<b>CARNE</b>		
Carnes processadas que contêm trigo, alho, cebola.	Carne de boi, carne de frango, carne de pato, ovos, peixe, cordeiro, carne de porco, frutos do mar, tofu, peru.	
<b>CONDIMENTOS OU ENLATADOS</b>		
Condimentos que contêm trigo, alho, cebola, ketchup, maionese, mostarda, molho japonês, massa de tomate.	Vinagre feito de champanhe, molho de peixe, suco de limão, óleos diversos, molho de ostra, vinagre de vinho tinto, molho de soja sem glúten, vinagre feito de vinho branco.	Vinagre balsâmico (aromático).
<b>ERVAS E PIMENTAS</b>		
Alho e cebola em pó	Manjeriço, folhas de louro, pimenta de caiena, cebolinha-capim, coentro, gengibre, hortelã, semente de mostarda, orégano, páprica, salsa, pimenta, pimenta vermelha em pó, alecrim, sal, tomilho, açafraão	Pimenta da Jamaica, canela, pimenta em pó sem cebola e alho.
<b>SOBREMESA</b>		
Mel, qualquer produto com manitol, sorbitol, xilitol.	Potássio, aspartame, açúcar mascavo, xarope de bordo, sacarose, açúcar cristal, açúcar refinado	