

## DIETA LOW FODMAP

### FASE 1 - 2 A 8 SEMANAS

O que comer: Carne cozida, frutos do mar, carne de porco ou frango, ovos, peixes.

Laranja, uva, kiwi, morango, framboesa, abacaxi

abobrinha, batata, feijão verde, cenoura, espinafre, berinjela

Macadâmia, castanha do pará

Chocolate 70% sem lactose, néctar de coco, açúcar, shoyo.

Retirar: glúten, leite e derivados, feijão, grão de bico, alho, cebola, maçã, frutas secas, castanha caju, mel, molhos.

FASE 2 - Quando paciente estiver bem.

Reintroduz por grupo - 2 a 3 dias, quantidade pequena e crescente - observar os sintomas.

FASE 3 - RETIRAR SÓ O QUE FAZ MAL