



Esperti in IBS-FODMAP

Lista parziale degli ALIMENTI PERMESSI

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

Aggiornata al 2025-11-21 - Fonte: App. Università Monash

FRUTTA

AGRUMI: Arancia (1 frutto), Clementina (1 frutto), Lime (1/2 frutto), Limone (1/2 frutto), Mandarino (1 frutto), Pompelmo (90 g ~ 1/3 frutto)

ALBICOCCA (67 g ~ 2 frutti)

ANANAS (140 g)

BANANA, non troppo matura (95 g ~ 1 media); molto matura (37 g ~ 1/3 media)

CRANBERRY, freschi (50 g), secchi (22 g)

FRUTTI DI BOSCO: Fragole (65 g), Lamponi (58 g), Mirtilli (n/a)

GUAVA, matura

KIWI (150 g ~ 2 frutti)

LITCHI (90 g ~ 9 frutti)

MARACUJÁ / frutto della passione (46 g ~ 2 frutti)

MELONE CANTALUPO (120 g)

MELONE HONEYDEW (90 g)

NOCE DI COCCO polpa (80 g)

PAPAYA

PITAYA / frutto del drago (330 g)

RABARBARO

ORTAGGI E ERBE AROMATICHE
BIETOLE
BOK CHOY (75 g)
BROCCOLI, solo teste, senza gambi (75 g)
CAROTE
CASTAGNE D'ACQUA (75 g)
CAVOLETTI DI BRUXELLES (75 g ~ 3 cavoletti)
CAVOLFIORE (75 g)
CAVOLI (75 g) per: Cinese; Kale/Nero; Rosso; Verde; Verza
CETRIOLI (75 g)
CIPOLLOTTI, parte verde soltanto (75 g)
CUORI DI PALMA
ERBE AROMATICHE (tutte)
FAGIOLINI (75 g)
FINOCCHI (75 g)
GERMOGLI DI ALFALFA (75 g)
GERMOGLI DI BAMBÙ
GERMOGLI DI SOIA
INDIVIA BELGA
LATTUGHE, tutti i tipi (75 g)
MAIS, chicchi freschi o surgelati (75 g)
MELANZANE (75 g)
OKRA (70 g)
PASTINACHE
PATATE
PATATE DOLCI (75 g)

PEPERONI: Arancioni (38 g); Gialli (35 g); Rossi (43 g); Verdi (75 g)
PISELLI: Verdi, surgelati (53 g); Mangiatutto (75 g); Taccole (75 g)
POMODORI: Comune (65 g ~ 1/2 frutto); Perino (48 g); Pomodorino (45 g ~ 5 unità)
PORRO, soltanto le foglie verdi
RAPE (75 g)
RAVANELLI
SEDANO (51 g ~ 25 cm di gambo))
SEDANO RAPA (75 g)
SPINACI
ZENZERO (5 g)
ZUCCA BUTTERNUT (63 g)
ZUCCA SPAGHETTI (75 g)
ZUCCHINE (65 g)



Esperti in IBS-FODMAP

Lista parziale degli ALIMENTI PERMESSI

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

Aggiornata al 2025-11-21 - Fonte: App. Università Monash

CONDIMENTI E SPEZIE

KETCHUP (13 g)

MARGARINA

MAIONESE

SENAPE (23 g)

OLIVE

SALSE (42 g ~ 3 cucchiai): Soia, Worcestershire

SPEZIE

CONCENTRATO DI POMODORO, 100% pomodoro (28 g ~ 1 1/2 cucchiai)

ACETO (40 ml ~ 3 cucchiai), BALSAMICO (21 ml ~ 1 cucchiaio)

LEGUMI E PRODOTTI DI SOIA

LEGUMI: Ceci in scatola ben sciacquati (80 g); Fagioli cannellini in scatola ben sciacquati (76 g); Lenticchie in scatola ben sciacquate (64 g); Lenticchie verdi secche (10 g) e Lenticchie rosse secche (17 g)

PRODOTTI DI SOIA: Edamame (fagioli di soia acerbi), senza baccello (75 g); Tofu normale (170 g); Tempeh (170 g)

LATTICINI E SOSTITUTI

BEVANDE: Avena (104 mL); Canapa (250 mL); Macadamia (n.a.); Mandorle (n.a.); Quinoa (250 mL); Riso (225 mL)

COCCO: Yogurt (150 g), Latte (60 mL)

FORMAGGI

(40 g) per Formaggi cremosi tipo Fiocchi di latte; Philadelphia, Robiola o Ricotta, senza aromi; Gorgonzola; Haloumi; Havarti; Mozzarella; Quark (n/a) per Brie, Camembert, Cheddar, Emmenthal, Feta, Gruviera, Manchego, Monterey Jack, Parmigiano, Pecorino.

SENZA LATTOSIO: Formaggio, Gelato, Kefir, Latte, Panna, Yogurt

NOCI E SEMI

NOCI:
(30 g) per: Brasile (~ 10 u), Noci (~ 15 metà), Macadamia (~ 15 u), Pecan (~ 15 metà); Arachidi (28 g ~ 32 u); Nocciole (24 g ~ 24 u); Mandorle (22 g ~ 18 u); Pinoli (8 g);

SEMI:

(30 g) per: Canapa, Chia, Sesamo, Zucca;
(15 g) per: Girasole, Lino;

BURRI:

(30 g) per: Arachidi, Tahini / sesamo tostato;
Mandorle (20 g)

CEREALI

CEREALI PER COLAZIONE: Amaranto soffiato (17 g); Corn flakes (15 g); Fiocchi d'avena (52 g); Fiocchi di quinoa (45 g); Rice krispies (40 g); Riso soffiato (15 g)

CEREALI, PASTA, PANE E CRACKER PRODOTTI CON

FARINE DEI SEGUENTI CEREALI: mais, miglio, quinoa, riso (anche selvatico), grano saraceno, sorgo, tapioca, teff

ALTRI PANI: FRUMENTO BIANCO (24 g), FRUMENTO 100% al lievito naturale (110 g), 100% FARRO al lievito naturale (52 g), SENZA GLUTINE (46 g)

FARINE: 100 g per tutti i tipi seguenti: grano saraceno, mais, quinoa, miglio, riso, sorgo, tapioca, teff e miscele gluten-free di queste stesse farine

CEREALI IN CHICCO:

(90 g) per Quinoa rossa e Riso rosso;
(n/a) per Miglio, Pasta senza glutine di maïs e riso, Polenta, Quinoa bianca, Quinoa nera, Riso arborio, Riso basmati, Riso bianco, Riso glutinoso, Riso integrale.

GALLETTE DI RISO (28 g)



Esperti in IBS-FODMAP

Lista parziale degli ALIMENTI PERMESSI

A basso contenuto di FODMAP fino alle quantità indicate, corrispondenti alla parte commestibile dell'alimento. Se la quantità è 'n/a' o non è indicata, i FODMAP non sono un fattore limitante e puoi mangiare a sazietà.

Aggiornata al **2025-11-21** - Fonte: App. Università Monash

CARNE, PESCE, UOVA

CARNE E POLLAME, non trasformati, senza esclusione

PESCI E FRUTTI DI MARE, non trasformati, senza esclusione

UOVA

DOLCIUMI

CIOCCOLATO: nero (30 g), al latte (20 g), bianco (25 g)

SCIROPPO D'ACERO (50 mL ~ 3 cucchiai)

STEVIA (5 g ~ 2 cucchiai)

ZUCCHERO bianco (50 g), integrale (40 g)

BEVANDE
ACQUA
ACQUA DI COCCO (10 cl))
BIRRA (37 cl)
CAFFÈ, normale o decaffeinato
TÈ (25 cl)
TRANNE: <i>chai forte, oolong</i>
TISANE (1 tazza)
TRANNE: <i>camomilla, finocchio, tarassaco</i>
VINO (15 cl)
TRANNE: <i>Vini dolci e liquorosi</i>

GRASSI
BURRO
GRASSI vegetali e animali
OLIO, tutti i tipi

ALTRI
Psyllium