



*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), Mandarinino (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)

RABBARBARO

### 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)

CAVOLFIOR (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 cucchiaini): Soia, Worcestershire

SPEZIE

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

ACETO (40 ml ~ 3 cucchiaini), BALSAMICO (21 ml ~ 1 cucchiaino)

### LEGUMI E PRODOTTI DI SOIA

LEGUMI: Ceci in scatola ben sciacquati (80 g); Fagioli cannellini in scatola ben sciacquati (76 g); Lentilcchie 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 Focci 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); Noccioline (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); Focci d'avena (52 g); Focci 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 mais 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 cucchiaini)

STEVIA (5 g ~ 2 cucchiaini)

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:** *chai forte, oolong*

TISANE (1 tazza)

**TRANNE:** *camomilla, finocchio, tarassaco*

VINO (15 cl)

**TRANNE:** *Vini dolci e liquorosi*

### GRASSI

BURRO

GRASSI vegetali e animali

OLIO, tutti i tipi

### ALTRI

Psyllium