

Категория	High-FODMAP продукты	Low-FODMAP альтернатива
Мясные изделия, рыба, морепродукты	Котлеты с луком и чесноком Мясо с чесночными и т.д. соусами Вареные колбасные изделия с сухим молоком, добавлением чеснока	Курица, мясо, рыба Отбивные/котлеты/ростбиф/биштекс без лука и чеснока Любые морепродукты, рыбные консервы без добавления лука и чеснока
Фрукты	Яблоки и груши (в т.ч. печеные, сушеные, пастила), авокадо, манго свежий и сушеный, персики, абрикосы и курага, сливы и чернослив, вишня и черешня, арбуз, хурма, виноград, инжир, финики Соки из вышеперечисленных фруктов	Апельсины, мандарины, киви, клубника, малина, ананас, голубика
Овощи	Лук, чеснок, спаржа, грибы (кроме вешенок и консервированных шампиньонов), цветная капуста, квашеная капуста, свекла, сельдерей	Зеленый болгарский перец, цуккини, картофель, морковь, огурцы, зеленый лук,
Каши/злаки	Пшеничная каша, кускус, булгур, манка, перловка	Пшено, рис, греча, киноа, кукуруза, овес
Хлебобулочные изделия	Ржаной хлеб, цельнозерновой пшеничный хлеб	Полбяной хлеб, ограниченное количество белого хлеба (батон, багет), безглютеновый хлеб, рисовые хлебцы
Зернобобовые	Фасоль, чечевица, хумус и другие производные из бобовых	Зеленая стручковая фасоль, консервированный нут, консервированная чечевица, пророщенные бобовые
Орехи и семена	Фисташки, кешью	Арахис, грецкий орех, макадамия, пекан, бразильский орех
Молочные продукты	Молоко, сливки, кефир и т.д.	Безлактозные продукты из коровьего молока Альтернативное растительное молоко (миндальное, кокосовое, рисовое)
Сладости/компоненты сладкого	Молочный шоколад, пастила, мед, сладости без сахара (с сорбитолом или мальтитолом), протеиновые батончики с добавлением пищевых волокон/сахарозаменителей	Темный шоколад, столовый сахар, кленовый сироп Безопасные сахарозаменители - эритрит, сукралоза, стевия, цикламат, аспартам.
Другое	Соусы с чесноком и луком	Майонез, соевый соус, клюквенный соус, соус барбекю

Проверить другие продукты можно в телеграм боте

@ibs_doc_bot

