

LAV FODMAP HANDLELISTE

Lyngstad Ernæring www.juliannely.com

KORN OG GRYN

Bokhvete
Glutenfri pasta (av ris, mais og quinoa)
Havre
Havregryn
Hirse
Polenta
Quinoa
Ris; brun og hvit
Risnudler

BRØD

Brød av spelt
Glutenfritt brød

MEIERIPRODUKTER

Brie
Camembert
Cottage cheese
Hvitost
Laktosefri melk, fløte, yoghurt, rømme osv.
Meierismør
Mozarella
Norzola
Royal Blue

PROTEINER

Biff
Egg
Fisk
Kylling
Lam
Quorn
Svin
Tempheh
Tofu

NØTTER OG FRØ

Chiafrø
Gresskarkjerner
Makadamia
Peanøtter
Pekan
Pinjekjerner
Sesamfrø
Solsikkefrø
Valnøtter

TØRKET FRUKT

Kokosmasse
Kokosmelk
Tørket banan

GRØNNSAKER

Agurk
Alf Alfa spirer
Aubergine
Brokkoli
Bønnespirer
Cherry tomat
Chili
Fennikel
Gressløk
Grønne bønner
Grønnskål
Gulrot
Ingefær
Kålrabi
Nori (sjøgress)
Paprika
Pastinakk
Potet
Purreløk (det grønne)
Reddik
Rosenkål
Salater
Selleriot
Spinat
Squash
Tomat
Vannkastanjer
Vårløk (det grønne)

FRUKT OG BÆR

Ananas
Banan
Blåbær
Bringebær
Cantaloupe
Dragefrukt
Druer
Hønningmelon
Jordbær
Kiwi
Klementin
Appelsin
Pasjonsfrukt
Rabarbra
Sitron

SNACKS

Mørk sjokolade
Popcorn



