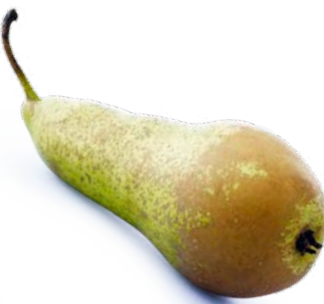




HOT&NOT

FODMAP-RUOKAVALION SÄÄNNÖT

Katso, mitkä tavalliset ruoka-aineet ovat hyväksi tai haitaksi vatsalle, kun noudatat uutta FODMAP-ruokavaliota.

HOTI SYÖ RAUHASSA: Rasvan ja proteiinin lähteiden, kuten munien, rasvaisen kalan ja kasviöljyjen, lisäksi on paljon hiilihydraattipitoisia ruokia, joita voit syödä.	NOTI VÄLTÄ: Pyri mahdollisimman tarkkaan poistamaan nämä ruoka-aineet kokonaan ruokavaliostasi.	NOT SO HOTI ÄLÄ SYÖ: Moni sietää näitä ruoka-aineita, mutta jos epäilet niitä, jätä ne pois alussa kuuden viikon ajan.
■ Riisi ■ Peruna ■ Tattari ■ Speltti ■ Kvinoa ■ Laktoositon maito ja jogurtti ■ Soijamaito ■ Ananas ■ Kiivi ■ Appelsiini ■ Mansikka ■ Kurkku ■ Vihreät pavut ■ Porkkana ■ Punainen ja keltainen paprika ■ Lehtikaali ■ Tomaatti ■ Rucola  Lisäetu: Useimmat sietävät myös pieniä määriä linsejä, kaurahiutaleita ja pähkinöitä. Alussa on silti paras pidättäytyä kokonaan hiilihydraattilähteistä, jotka voivat ärsyttää vatsaa.	Koska: Sisältävät oligosakkarideja eli fruktaaneja ja galaktaaneja, jotka ovat pitkäketjuisia hiilihydraatteja. ■ Greippi ■ Ohra ■ Vesimeloni ■ Useimmat kuivatut hedelmät ■ Purjosipuli ■ Vehnä ■ Pinaatti ■ Hummus ■ Hasselpähkinä ja manteli ■ Valkosipuli ja sipuli ■ Kikherneet ■ Linssit ■ Ruis 	Koska: Sisältävät fruktoosia eli hedelmäsokeria. Lisäksi on monia muita hedelmiä ja ruoka-aineita, jotka sisältävät joko fruktoosia tai fruktoosisiirappia. ■ Hunaja ■ Artisokka ■ Tuoremehu ■ Rusina ■ Omena ■ Päärynä ■ Kirsikka 
 kuntoplus.fi Pidä lukua syömistäsi ruuista ruokapäiväkirjamme avulla: www.fooddiary.fi 	Koska: Sisältävät polyoleja eli sokerialkoholeja. ■ Avokado ■ Luumu, myös kuivattu ■ Kukkakaali ■ Persikka ■ Vesimeloni ■ Lehtiselleri ■ Sienet ■ Keinotekoiset makeutusaineet, jotka loppuvat -oli, eli muun muassa sokerittomat makeiset. 	Koska: Sisältävät laktoosia eli maitosokeria. Jos on testattu, että siedät laktoosia, sinun ei tarvitse kuitenkaan välttää näitä. ■ Kerma ja kermajäätelö ■ Maito ja maitokaakao ■ Hapatetut maitotuotteet, kuten rahka ja kermaviili ■ Ruokavalmisteet, jotka sisältävät maitoa tai laktoosia. 