

FODMAP diet

	먹는식품	제한식품
육류, 가금류생선, 알류	소고기, 닭, 통조림참치, 알류, 계란흰자, 생선, 양, 돼지, 조개류, 칠면조, 편육	높은 FDOMAP 과일소스로 만든 식품, HFCS 가 있는 식품
유제품	락토스프리 우유, 작은양의 크림치즈, 하드치즈(체다, 콜비, 파마산, 스위스, 까망베르), 모짜렐라, 셔벗	버터밀크, 초콜렛, 코타주치즈, 아이스크림, <u>크리미/치즈소스</u> , 우유(소,양,염소로부터만든), 가당연유, 연유, 소프트치즈(브리, 리코타), 사우어크림, 휘핑크림, 요거트
우유, 유제품이아닌대체류	아몬드우유, 쌀우유, 쌀우유아이스크림, 견과류, 견과류버터, 씨앗	<u>코코넛밀크</u> , 코코넛크림, 콩류, 검은콩, 후무스, 렌틸, <u>피스타치오</u> , 간장제품
곡물	밀프리곡물/밀프리가루(글루텐프리, 곡물은밀가루프리), 베이글, 빵, 냉/핫시리얼(콘플레이크, 치리, 쌀크림, 굵게빵은옥수수, 귀리 등), 크래커, 국수, 파스타, 퀴노아, 팬케이크, 프레즐, 쌀, 타피오카, 또띠야, 와플	치커리뿌리, 이눌린, HFCS 가 있는 곡물이나 밀로만든 곡물(밀용어: sinkorn, emmer, kamut, Spelt), 밀가루(밀가루용어 : bromated, durum, snriched, faring, fraham, semolina, whiteflours), <u>밀가루</u> , 포르티야, 호밀
과일	바나나, 장과류(딸기, 포도, 사과수류), 멜론, 포도, 자몽, 허니듀멜론, 키위, 금귤, 레몬, 라임, 귤, 오렌지, 패션후르츠, 파인애플, 대황	아보카도, 사과, 사과소스, 살구, 대추, 과일통조림, <u>체리</u> , 말린과일, 무화과, 구아바, 여주, <u>망고</u> , 천도복숭아, 배, 파파야, 복숭아, 자두, <u>프룬</u> , <u>감</u> , <u>수박</u>
야채	죽순, 피망, 청경채, 오이, 당근, 샐러리, 옥수수, 가지, 상추, 잎이많은채소, 호박, 감자, 호박, 고구마, 토마토, 애호박	아티초크, 아스파라거스, 비트, 대파, <u>브로콜리</u> , <u>싹양배추</u> , 양배추, 콜리플라워, <u>희향</u> , 녹색콩, 버섯, <u>오크라</u> , 스노피, <u>여름호박</u>
디저트	허용되는 식품으로 만든것	HFCS 나 제한하는 식품으로 만든것
마실것	낮은 FODMAP 과일/야채주스(한번에 반컵으로 제한), 커피, 티	HFCS 가 들어간것, 높은 FODMAP 과일/야채주스들, 강화와인(세리,포트)
양념, 조미료	대부분의 향신료와 허브, 수제국물, 버터, 차이브, 아마씨, 마늘향오일, 마늘가루, 올리브, 마가린, 마요네즈, 양파가루, 올리브오일, 후추, 소금, 설탕, HFCS 없는 메이플시럽, 머스타드, 낮은 FODMAP 샐러드드레싱, 간장소스, 마리나라소스(적은양), 식초, 발사믹식초	HFCS, 아가베, chutneys, 코코넛, <u>마늘</u> , <u>꿀</u> , <u>잼</u> , <u>젤리</u> , 당밀, 양파, 피클, <u>rellsh</u> , 높은 FODMAP 과일/야채로만든 소스와 샐러드드레싱, 인공감미료: 소르비톨, 만니톨, 이소말트, <u>자일리톨</u> (기침멧는 드롭스, <u>껌</u> , <u>민트</u>)