

Potraviny s nízkym obsahom FODMAP

Tento zoznam použite na výber potravín, ktoré si môžete dopriať počas prvej fázy nízkofodmapovej diéty.

Prosím, riadte sa aplikáciou Monash University FODMAP Diet App pre informácie o odporúčaných porciách.

Zoznam potravín s nízkym obsahom FODMAP používajte len ako orientačnú pomôcku. Riadte sa najmä svojim potravinovým denníkom a vždy zohľadnite aj svoje intolerancie, alergie či citlivosť na histamín. Každý človek je iný a môže reagovať odlišne, preto je možné, že budete reagovať aj na potraviny, ktoré sú oficiálne označené ako nízkofodmapové.

Raňajkové cereálie

- Certifikované nízkofodmapové cereálie (skontrolujte vo svojej aplikácii)
- Bezlepkové cornflakes* (1 šálka)
- Ovsené krúpy (max. 1/2 šálky)
- Pufovaná ryža / ryžové chrumky (max. 1/2 šálky)
- Quinoa vločky
- Ryžové vločky
- Ovsené vločky (max. 1/2 šálky)
- Celozrnné ovsené sušienky (max. 2 kusy)

Cukry a sladidlá

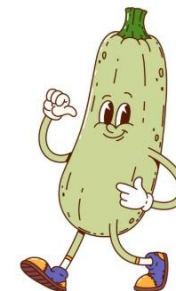
- Kokosový cukor (limit 1 čajová lyžička)
- Javorový sirup
- Melasa (limit 1 čajová lyžička)
- Ryžový sladený sirup
- Stevia
- Cukor (biely, hnedý, trstinový, palmový, práškový)

Konzervované potraviny

- Konzervované bambusové výhonky
- Konzervovaná cvikla (limit 1/3 šálky)
- Konzervovaná biela fazuľa cannellini (limit 1/3 šálky / 76 g / 2.7 oz)
- Konzervované šampiňóny (limit 6 kusov)
- Konzervovaný cícer (limit 5 polievkových lyžíc)
- Konzervovaná krémová kukurica (limit 3/4 šálky)
- Konzervovaná šošovica (limit 1/4 šálky)
- Konzervovaný ananás vo vlastnej šťave (limit 90 g / 3.2 oz)
- Konzervované paradajky (limit 100 g / 3.5 oz)

Koreničky a koreniny

- Nové korenie
- Prášok asafoetida
- Kardamóm
- Škorica
- Koriandrové semienka
- Rasca
- Kari korenie*
- Feniklové semienka
- Five spice* (čínska zmes piatich korení)
- Horčičné semienka
- Muškátový oriešok
- Šafran
- Soľ a čierne korenie
- Sladká paprika (limit 1 čajová lyžička)
- Kurkuma
- Petržlenová vňať
- Pažitka
- Tymian
- Kurkuma
- Koriander
- Kmín
- Majoránka
- Rozmarín
- Estrogáno



- Čierne korenie

Múky a škroby

- Mandľová múka (*limit 1/3 šálky*)
- Arrowroot múka
- Pohánková múka
- Kukuričná múka / kukuričný škrob
- Bezlepková univerzálna múka / hladká bezlepková múka*
- Múka zo zelených banánov
- Kukuričná múka (maize)
- Proso – pšeno (múka z prosa)

Múky a škroby

- Zemiakový škrob
- Quinoa múka
- Ryžová múka
- Čiroková múka
- Tapioková múka
- Tapiokový škrob
- Teff múka
- Jamová múka

Dochucovadlá a omáčky

- Barbecue omáčka* (*limit 2 polievkové lyžice*)
- Rybacia omáčka (*limit 2 polievkové lyžice*)
- Nízkofodmapový vývar / bujón*
- Majonéza
- Miso pasta
- Horčica (*prášková, celozrnná, Dijon**)
- Ustricová omáčka (*limit 1 polievková lyžica*)
- Ocot – jablčný, balsamico (*limit 1 polievková lyžica*), sladový, červené víno, ryžový ocot
- Sójová omáčka / tamari
- Paradajkový pretlak (*limit 2 polievkové lyžice*)
- Paradajková omáčka / kečup (*limit 3 čajové lyžičky*)
- Wasabi prášok (*vyhnúť sa paste*)
- Vanilková esencia

Obilniny a zrná

- Pohánkové krúpy (*3/4 šálky uvarených*)
- Kukuričné chipsy (*limit 100 g / 3.5 oz*)
- Kukuričné tortilly (*2 až 3 kusy*)
- Kukuričné taco škrupiny
- Bezlepkový chlieb* (*biely alebo celozrnný, limit 2 krajce*)
- Bezlepkové cestoviny z kukurice a ryže
- Lúpané pšeno
- Polenta 100G
- Quinoa (*biela, červená, čierna*)
- Quinoa cestoviny
- Ryža (*arborio, basmati, natural, biela, hnedá*)
- Ryžové rezance / ryžové nudle
- Tradičný pšeničný alebo špaldový kváskový chlieb (*limit 2 krajce*)
- Rezance vermicelli (*ryžové, mungo fazuľové alebo zo sladkých zemiakov*)
- Wonton plátky (*limit 8 kusov*)
- Pšeno
- Slizovka obyčajná



Čerstvá zelenina

- rukola
- Baklažán (*1 šálka*)
- Bambusové výhonky
- Bok choy (*1 šálka*)
- Brokolica – ružičky alebo hlávka (*3/4 šálky*)
- Ružičkový kel (*limit 4 kusy*)
- Mrkva
- Karfiol (*limit 3/4 šálky*)
- Zeler (*limit stonka*)
- Chilli (zelené alebo červené – limit 1 kus)
- Choy sum
- Collard greens (listová kapusta)
- Biela kapusta (*3/4 šálky*)

- Cuketa (*limit 1/3 strednej cukety*)

Čerstvá zelenina

- Uhorka (*limit 75 g / 2.6 oz*)
- Listy endívia
- Feniklová buľva (*limit 3/4 šálky*)
- Zázvor – koreň
- Zelené fazuľky (*limit 15 kusov*)
- Zelená paprika (*limit 1 malá*)
- Japonská tekvica / kabocha squash / maslová tekvica (*limit 120 g / 4.2 oz*)
- Kel (*limit 1 šálka*)
- Pórové listy
- Okra (*limit 7 strukov*)
- Hlivové huby (*1 šálka*)
- Paštrnák
- Patizón
- Zemiak (*biely alebo červený*)
- Red'kovka / Biela - červená
- Červená paprika (*limit 1/3 šálky*)
- Červená kapusta (*limit 3/4 šálky*)
- Mangold / švajčiarsky mangold (Swiss chard)
- Snežný hrášok / mange tout (*3/4 šálky*)
- Špagetová tekvica (*1 šálka, varená*)
- Špenát (baby alebo klasický) (*limit 2 šálky*)
- Jarná cibuľka / mladá cibuľa (*iba zelená časť – limit 3/4 šálky*)
- Klíčky – fazuľové alebo lucerna, rukola, red'kovka, žerucha (*1 šálka*)
- kvaka (*limit 1/3 šálky*)
- Sladká kukurica (*limit 1/2 klasy alebo 1/2 šálky zrn*)
- Sladké zemiaky / bataty (*limit 1/2 šálky / 75 g / 2.65 oz*)
- Cherry paradajky (*5 stredných kusov*)
- Roma paradajka (*limit 1/2 malej paradajky – 48 g / 1.7 oz*)
- Paradajky bežné (*limit 65 g / 2.3 oz*)
- Repa (*limit 1/2 strednej*)
- Wombok (čínska kapusta)
- Ľadový , listový šalát , polniček

Orechy a semienka

- Mandle (*limit 10- 23 kusov*)
- Para orechy (*limit 10 kusov*)
- Gaštany
- Chia semienka (*limit 2 polievkové lyžice*)
- Lanové semienka (*limit 3 čajové lyžičky*)
- Lieskové orechy (*limit 24 kusov*)
- Konopné semienka (*limit 2 polievkové lyžice*)
- LSA mix (*lan + slnečnica + mandle*)
- Macadamia orechy
- Arašidy
- Pekanové orechy (*20g*)
- Makové semienka
- Tekvicové semienka (pepitas)
- Sezamové semienka (*30g*)
- Slnečnicové semienka (*30g*)
- Tigernuts (*1 hrst*)
- Vlašské orechy (*limit 15 polovičiek*)
- Makadamové orechy
- Piniové oriešky

Čerstvé ovocie

- Avokádo (*limit 60 g / 2.1 oz*)
- Banány (*nie príliš zrelé – bez hnedých škvŕn, 1 kus*)
- Čučoriedky (*1 šálka*)
- Chlebovník / breadfruit (*1/2 stredného plodu*)
- Kantalupový melón / rockmelon (*limit 3/4 šálky*)
- Kumkváty (*4 kusy*)
- Pitahaya / dračie ovocie (*1 kus*)
- Medový melón (*limit 1/2 šálky*)
- Kiwi (*zelené alebo zlaté, 2 malé kusy*)
- Citróny
- Limetky
- Mandarínka (*1 kus*)

- Pomaranč navel (1 kus)
- Passionfruit / marakuja (2 kusy)
- Ananás (1 šálka)
- Plantain / banán na varenie (1 kus)
- Maliny (limit 1/3 šálky)
- Ripe guava / zrelá guajava (2 kusy)
- Jahody (limit 5 stredných jahôd)

Nátierky na chlieb

- Mandľové maslo (limit 1 polievková lyžica)
- Čokoládovo-lieskovo-oriešková nátierka (limit 1 polievková lyžica)
- Citrusová marmeláda
- Marmite
- Arašidové maslo (limit 2 polievkové lyžice)
- Jahodový džem (limit 2 polievkové lyžice)

Mrazené potraviny

- Mrazené čučoriedky (1 šálka)
- Mrazená brokolica (limit 1 šálka)
- Mrazená mrkva
- Mrazené zelené fazuľky (limit 15 kusov)
- Mrazený ananás (limit 1 šálka)
- Mrazené maliny (limit 1/3 šálky)
- Mrazený špenát
- Mrazené jahody (limit 5 stredných kusov)
- Mrazená sladká kukurica (1/2 šálky zŕn)
- Zmrzlina bez laktózy*

Bielkoviny

- Vajcia
- Tuhé tofu (limit 170 g / 6 oz)
- Ryby
- Jahňacie mäso
- Bravčové mäso
- Hydina (kuracie, kačacie, prepeličie)

- Quorn / vegetariánsky mykoproteín (bez cibule a cesnaku)
- Tempeh (limit 100 g / 3.5 oz)

Bylinky

- Všetky sušené bylinky majú nízkofodmapové porcie (vyhnite sa však zmesiam s cibuľou alebo cesnakom)
- Všetky čerstvé bylinky majú nízkofodmapové porcie

Mliečne výrobky

- Syry (Brie, camembert, cheddar, Colby, feta, Havarti, mozzarella, pecorino, tvaroh, ementál/Swiss)
- Tvarohový syr / cottage cheese (limit 2 polievkové lyžice)
- Smotanový syr (limit 2 polievkové lyžice)
- Syr Halloumi (limit 40 g / 1.4 oz)
- Smotana bez laktózy
- Puding bez laktózy*
- Zmrzlina bez laktózy*
- Mlieko bez laktózy
- Jogurt bez laktózy*
- Ricotta (limit 1/4 šálky)
- Kyslá smotana (limit 2 polievkové lyžice)
- Šľahačka (limit 1/2 šálky)

Bezmliečne alternatívy

- Mandľové mlieko
- Konzervovaná kokosová smotana
- Konzervované kokosové mlieko (limit 1/4 šálky)
- Kokosový jogurt*
- Konopné mlieko (limit 1/2 šálky)
- Makadamové mlieko
- Quinoa mlieko
- Ryžové mlieko (limit 200 ml)
- Sójové mlieko (vyrobené zo sójového proteínu)
- UHT kokosové mlieko* (limit 1/2 šálky a vyhnúť sa, ak obsahuje inulín)
- Vegánsky syr vyrobený zo sóje alebo kokosového oleja

Konzervované produkty

- Čierne olivy
- Kapary
- Kvasená červená kapusta (*kyslá kapusta, limit 1/3 šálky*)
- Nakladané uhorky v octe (*limit 75 g / 2.6 oz*)
- Zelené olivy

Olejové produkty

- Všetky kuchynské oleje sú nízkoFODMAPové
- Olej s infúziou cesnaku (*výborná náhrada cesnaku*)
- Olej s infúziou cibule

Hotové a praktické produkty

- Horká čokoláda (*limit 30 g / 1.05 oz*)
- Mliečna čokoláda* (*limit 20 g / 0.7 oz*)
- Klasické zemiakové chipsy
- Slané tyčinky / praclíky (*limit 1/2 šálky*)
- Biela čokoláda* (*limit 25 g / 0.9 oz*)

Alkohol

Alkohol dráždi tráviaci trakt, preto ho obmedzte na 1–2 štandardné nápoje.

- Pivo
- Brandy
- Gin
- Červené víno (*limit 1 pohár*)
- Šumivé víno
- Tequila
- Whisky / bourbon / scotch
- Biele víno (*sladké alebo suché*)
- Vodka

Nápoje

- Čierny čaj s nízkoFODMAPovým mliekom (*vyhnite sa silným výluhom*)
- Brusnicový nápoj* (*limit 3/4 pohára*)
- Káva (*čierna alebo s nízkoFODMAPovým mliekom – pamätajte však, že káva môže stimulovať alebo dráždiť črevá aj napriek tomu, že je*

nízkoFODMAPová)

- Horúca čokoláda pripravená s nízkoFODMAPovým mliekom
- Zelený čaj
- Domáci nízkoFODMAPový smoothie
- Horúca voda s trochou javorového sirupu a citrónom
- Sladké drierko / licorice čaj
- Mätový čaj
- Rooibos čaj
- Voda (*môžete ju dochutiť nízkoFODMAPovým ovocím a bylinkami*)
- Slabý čierny čaj (*s nízkoFODMAPovým mliekom*)
- Biely čaj

Huby

- Šampiňóny sterilizované: **6 ks**
- Hlivy ustricové: **1 šálka (75 gramov)**
- Sušené hríby: **10 g**
- Zavarené huby: **1/2 šálky**
- Šampiňóny: **1 šálka**

Strukoviny – povolené low FODMAP porcie

- Cícer – konzervovaný: *1/4 šálky* (cca 42 g)
- Šošovica – konzervovaná: *1/4 šálky* (cca 46 g)
- Tuhé tofu (firm tofu): *170 g*
- Tempeh: *100 g*
- Mungo klíčky: *1 šálka*
- Zelené fazuľky: *15 kusov*
- Šošovica červená , žltá, čierna: *1/4 šálky* (cca 46 g) - nakličená, uvarená premytá