

# Tilladt

<p><b>Frugt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas</li> <li>• Appelsin</li> <li>• Banan</li> <li>• Citron</li> <li>• Dragefrugt</li> <li>• Jordbær</li> <li>• Kaktusfrugt</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Klementin</li> <li>• Lime</li> <li>• Mandarin</li> <li>• Papaja</li> <li>• Rabarber</li> <li>• Vindruer</li> <li>• Cantaloup (melon)</li> </ul> <p><b>Grøntsager</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurk</li> <li>• Aubergine</li> <li>• Bønnespirer</li> <li>• Forårsløg (skær dog den hvide del fra)</li> <li>• Grønkål</li> <li>• Grønne bønner</li> <li>• Gulerod</li> <li>• Hokaido-græskar</li> <li>• Kartoffel</li> <li>• Knoldselleri</li> <li>• Okra</li> <li>• Oliven</li> <li>• Pastinak</li> <li>• Peberfrugt (men kun de gule og røde)</li> <li>• Radiser</li> <li>• Salat (julesalat, rucola og rød krølsalat)</li> <li>• Tomater</li> <li>• Vandkastanje</li> </ul> <p><b>Dressing/sovs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketchup</li> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Risvineddike</li> <li>• Sennep</li> <li>• Sojasovs</li> <li>• Worcestershire sauce</li> </ul> <p><b>Ris/pasta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boghvedenudder</li> <li>• Glutenfri pasta</li> <li>• Brune, hvide og basmati ris</li> <li>• Risnudler</li> </ul> <p><b>Drikkevarer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coca Cola</li> <li>• Cola Zero</li> <li>• Danskvand</li> <li>• Gin</li> <li>• Grøntsagsjuice</li> <li>• Hvidvin</li> <li>• Kaffe (dog maks. 3 kopper om dagen)</li> <li>• Rosévin</li> <li>• Rødvin</li> <li>• Saftvand (light)</li> <li>• Sodavand, men kun med de tilladte frugter</li> <li>• Grøn, sort og rød te</li> <li>• Tranebærjuice</li> <li>• Vodka</li> <li>• Whisky</li> <li>• Øl</li> <li>• Vand</li> </ul>	<p><b>Krydderier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basilikum</li> <li>• Enebær</li> <li>• Estragon</li> <li>• Flåede tomater</li> <li>• Gurkemeje</li> <li>• Ingefær</li> <li>• Karse</li> <li>• Kanel</li> <li>• Koriander</li> <li>• Oregano</li> <li>• Peber</li> <li>• Persille</li> <li>• Purløg</li> <li>• Rosmarin</li> <li>• Salt</li> <li>• Spidskommen</li> <li>• Timian</li> <li>• Tomatpuré</li> </ul> <p><b>Ost/mælk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camembert</li> <li>• Cheddar</li> <li>• Emmentaler</li> <li>• Feta</li> <li>• Havarti</li> <li>• Laktosefri fløde</li> <li>• Laktosefri mælk</li> <li>• Laktosefri yoghurt</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Parmesanost</li> <li>• Pecorino</li> <li>• Skimmeloste</li> <li>• Skæreoste</li> <li>• Smør (dog i begrænsede mængder)</li> </ul> <p><b>Mel/korn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boghvedeflakes</li> <li>• Boghvedemel</li> <li>• Enkorn</li> <li>• Hirse</li> <li>• Hvedestivelse</li> <li>• Kartoffelmel</li> <li>• Majsstivelse</li> <li>• Maltodextrin</li> <li>• Perlespelt</li> <li>• Polenta (majsmel)</li> <li>• Rismel</li> <li>• Risnudler</li> <li>• Speltflakes (HVIS der er 100% spelt)</li> <li>• Speltmel</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Quinoaflakes</li> </ul> <p><b>Andet til bagværk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natron</li> <li>• Flormelis</li> <li>• Brun farin</li> <li>• Vaniljepulver</li> <li>• Vaniljesukker</li> <li>• Kanel</li> <li>• Ahornsirup</li> </ul> <p><b>Kød/pålæg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fersk kød</li> <li>• Fisk</li> <li>• Fjerkræ</li> <li>• Makrel i tomat</li> <li>• Skaldyr</li> <li>• Tun i olie eller vand</li> <li>• Æg</li> </ul>	<p><b>Snacks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelchips med salt og olie (vær dog opmærksom på, at nogle mærker indeholder gluten/hvede)</li> <li>• Knækbrød (glutenfrit)</li> <li>• Mentos-pastiller med mints mag</li> <li>• Mørk chokolade (må indeholde spor af nødder, laktose og gluten)</li> <li>• Saltede nachos-chips lavet på majsmel</li> <li>• Polo-pastiller</li> <li>• Poppet majs eller hirse</li> <li>• Riskiks</li> <li>• Tic-tac med appelsin smag</li> <li>• Sun Lolly is i følgende varianter: Hindbær Jordbær Ananas Vindruer</li> <li>• Hariboslik i følgende varianter: Piratos Stjernemix Eldorado Sutter Vampyrmix Saltefisk Små burgere Jungleskrå Stærke bjørne Zulu Tophatte Vingummikræs Syrlinger ABC lakrids Badmintonbolde Bløde bjørne Colaflasker Domino Flyvende tallerkener Lakridskringler Sally soft Saltesild Sommerfugle Spejlæg Tudser Jordbæringummi</li> </ul> <p><b>Andet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahornsirup</li> <li>• Becel</li> <li>• Jordnøddesmør/peanutbutter</li> <li>• Kokosmælk</li> <li>• Madkulør (E150)</li> <li>• Marmelade, dog kun med de tilladte frugter</li> <li>• Olier i følgende varianter: Basilikum Sesam Jomfru Valnødde Raps Solsikke Citron Chili</li> <li>• Palmesukker</li> <li>• Rasp (glutenfrit)</li> <li>• Rørsukker</li> <li>• Tang</li> <li>• Tofu</li> <li>• Sirup</li> </ul> <p><b>Nødder/frø</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macadamianød</li> <li>• Peanuts/jordnødder</li> </ul>
--	--	--

Lavet af [www.my-lowfodmap.dk](http://www.my-lowfodmap.dk)

Der kommer hele tiden ny forskning, så overstående er vejledende. Folk kan reagere forskelligt.