

L'elenco completo degli alimenti *Low FODMAP*.

Cosa scegliere e cosa limitare durante la fase di eliminazione, organizzato per categoria. Classificazioni basate sui principi ampiamente riconosciuti della dieta Low FODMAP. Uno strumento educativo, non un consiglio medico.

Basso FODMAP — adatto alla fase di eliminazione

Alto FODMAP — meglio limitare o evitare

01 Frutta

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Banana (soda)	Mela
Mirtilli	Pera
Lamponi	Mango
Fragole (≤5 medie)	Anguria
Uva (≤15)	Ciliegie
Arancia · Mandarino	Pesca
Kiwi · Ananas	Nettarina
Papaya · Melone cantalupo	Prugne · Cachi
Limone e lime	Fichi · Albicocche
Frutto della passione · Carambola	Avocado (>½)
Cocco grattugiato (≤¼ tazza)	Litchi · Datteri
Rabarbaro	Cherimoya

02 Verdura

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Carota · Zucchini	Cipolla (tutte)
Cetriolo · Pomodoro	Aglione
Peperone (tutti)	Cavolfiore
Spinaci	Funghi
Fagiolini	Asparagi
Melanzana · Patata	Carciofo
Patata dolce (≤½ tazza)	Piselli
Lattuga · Olive	Barbabietola
Zucca · Rapa	Porro (bianco)
Zenzero · Ravanello	Cavoletti di Bruxelles
Broccoli (≤¾ tazza)	Sedano · Cicoria
Bok choy	Taccole

03 Cereali e amidi

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Riso (tutti)	Frumento (in quantità)
Avena senza glutine (≤½ tazza)	Orzo · Segale
Quinoa · Mais	Pane integrale di frumento
Pasta senza glutine	Cracker di frumento
Pane senza glutine (senza inulina)	Cereali di frumento
Galette di riso	Granola commerciale
Patata · Tapioca	Couscous di frumento
Grano saraceno · Miglio	Prodotti con inulina
Sorgo · Farina di riso	o FOS

04 Proteine

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Pollo · Tacchino	Salumi con aglio/cipolla
Manzo · Maiale · Agnello	Salsicce con additivi
Pesce (tutti)	Carni con sciroppo glucosio-fruttosio
Frutti di mare · Uova	Ceci · Lenticchie
Tofu compatto (≤170g)	Fagioli secchi
Tempeh (≤75g)	Anacardi · Pistacchi
Prosciutto crudo (senza additivi)	Tofu di soia (in quantità)
Tonno in scatola · Salmone affumicato	Proteine dei piselli (in quantità)

05 Latticini e alternative

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Formaggio stagionato (cheddar, parmigiano)	Latte vaccino/capra/pecora
Brie · Camembert · Feta	Yogurt normale
Mozzarella	Panna
Latte senza lattosio	Formaggio fresco / ricotta
Yogurt senza lattosio	Gelato con lattosio
Burro	Latte condensato
Latte di mandorla/riso	Latte di soia (fave intere)
Latte di cocco (≤½ tazza)	Latte di anacardi/nocciola
Latte di macadamia	Yogurt di cocco (con inulina)

06 Frutta secca e semi

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Mandorle (≤10)	Anacardi · Pistacchi
Macadamia · Noci del Brasile	Mandorle (>10)
Arachidi (≤32)	Arachidi (>32)
Noci (≤10 metà)	Noci (>10 metà)
Pinoli · Noci pecan	Noccioline (in quantità)
Chia · Lino · Zucca	
Girasole · Sesamo	
Burro di arachidi (≤2 cucchiaini)	
Tahini (≤1 cucchiaino)	

07 Dolcificanti, salse e condimenti

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Zucchero (bianco, scuro, canna)	Miele · Agave
Sciroppo d'acero puro (≤2 cucchiaini)	Sciroppo glucosio-fruttosio · Sciroppo di mais
Stevia · Eritritolo · Glucosio	Sorbitolo (E420)
Aspartame · Sucralosio	Mannitolo (E421)
Sale · Pepe	Xilitolo (E967) · Maltitolo
Erbe fresche	Inulina / cicoria · FOS
Spezie pure	Aglio / cipolla in polvere
Aceto (tutti)	Ketchup con sciroppo glucosio-fruttosio
Salsa di soia (senza frumento)	Salsa BBQ (la maggior parte)
Senape/maionese (senza aglio)	Condimenti con aglio/cipolla
Olio d'oliva · olio all'aglio (senza pezzi)	

08 Bevande

BASSO FODMAP	ALTO FODMAP
Acqua	Succo di mela/pera/mango
Caffè (senza latte normale)	Bevande con sciroppo glucosio-fruttosio
Tè nero/verde/bianco	Tisana camomilla/finocchio
Tisane (menta, zenzero, rooibos)	Bevande di cocco giovane
Succo d'arancia (≤125ml)	Bibite zuccherate (in quantità)
Succo di ananas/pomodoro	Birra normale (>1)
Vino (≤150ml)	Liquori dolci · Rum-cola
Birra senza glutine (≤1)	Shake con inulina
Vodka · Gin · Rum bianco	Kombucha (la maggior parte)
Whisky (con moderazione)	Latte vaccino/soia (fave intere)

Le porzioni contano. Molti alimenti a basso contenuto di FODMAP in piccole quantità diventano ad alto contenuto in porzioni grandi. Le quantità tra parentesi indicano la soglia orientativa per porzione.

Cipolla e aglio sono i più problematici, ma puoi insaporire i piatti con **olio all'aglio o alla cipolla** (i FODMAP non sono solubili nei grassi) rimuovendo i pezzi solidi.

Questa guida è educativa ed è pensata per la fase di eliminazione (prime 2–6 settimane). Non sostituisce il parere di un dietista specializzato in salute digestiva. Classificazioni basate sui principi ampiamente riconosciuti della dieta Low FODMAP, che si evolvono con la ricerca.