

Lista Alimenti Paleo-FODMAP



OK

Attenzione

Evitare

Verdura

Alga Nori
Bietola
Carote
Cavolo Cinese
Cavolo Riccio
Cetrioli
Cipollotto
Erba Cipollina
Germogli di Bambù
Indivia
Lattuga
Melanzane
Olive
Peperoni
Pomodori
Pomodori Ciliegini
Spinaci
Zenzero
Zucchini

Avocado
Barbabietola
Broccoli
Cavoletti di Bruxelles
Cavolfiore
Crauti
Finocchio
Funghi
Sedano
Zucca Gialla

Aglio
Asparagi
Carciofi
Cavolo Cappuccio
Cicoria
Cipolla
Concentrato di Pomodoro
Porri
Radicchio
Scalognone
Topinambur

Frutta

Ananas
Arancio
Banana (matura)
Carambola
Durian
Fragole
Frutto della Passione
Kiwi
Lampone
Lime
Limone
Mandarino
Melone Cantalupo
Melone d'Inverno
Mirtilli
Papaya
Pompelmo
Rabarbaro

Banana (non matura)
Lici (dattero cinese)
Longan
Rambutan
Uva (se >10 chicchi)

Albicocca
Ciliegia
Cocomero
Frutta Secca
Loto
Mango
Mela
Mora
Pere
Pesche (tutti i tipi)
Pompelmo (se >metà
pompelmo)
Prugna

Tuberi, Radici	Rapa Zenzero	Patate Dolci	/
Semi, Noci	/	Anacardi Noci Noci di Macadamia Noci Pecan Pinoli Semi di Girasole Semi di Sesamo Semi di Zucca	Mandorle Nocciole Pistacchi Semi di Lino
Proteine	Carne Pancetta Pesce Pollame Uova	/	Qualsiasi alimento preparato con additivi o ingredienti non consentiti
Grassi	Ghee Olio di Cocco Olio di Macadamia Olio di Oliva Olive Strutto	Avocado	/
Indulgenze	/	Cacao Amaro in Polvere Cioccolato Fondente Cocco Essiccato Farina di Cocco Latte / Burro di Cocco Sciroppo d'Acero	Miele Sciroppo di Agave
Condimenti	Aceto (balsamico, vino rosso e mela) Mix di Spezie (senza cipolla né aglio) Pepe Sale Spezie essiccate Spezie fresche Zenzero	/	Aglio e Cipolla in polvere
Bevande	Acqua Brodo fatto in casa Tè (Verde, Nero)	Caffè, Vini Secchi	Vini Dolci