

# La dieta FODMAP

I cibi «pancia piatta» per dire addio a gonfiore, crampi, intestino irritabile

**LISTA DEGLI ALIMENTI DA EVITARE (AD ALTO CONTENUTO DI FODMAP)**

**Portate con voi questa lista come promemoria quando andate a fare la spesa o mangiate fuori casa**

ORTAGGI
AGLIO
ASPARAGI
BARBABIETOLE ROSSE
CARCIOFI
CAVOLFOIORE
CIPOLLE (tutti i tipi)
FUNGHI
MAIS
PORRI
TACCOLE (piselli mangiatutto)
TOPINAMBUR
ZUCCA TROMBETTA
FRUTTA
ALBICOCCHIE
ANGURIA
AVOCADO
CACHI
CILIEGIE
DATTERI
FICHI
FRUTTA ESSICCATA
MANGO
MELE
MORE

NETTARINE (PESCHE NOCI)
PERE
PESCHE
PRUGNE
PRUGNE SECCHIE
SUCCHI DI FRUTTA
TAMARILLO
CEREALI
CEREALI DA COLAZIONE A BASE DI GRANO, ORZO, SEGALE
ORZO
PRODOTTI DI GRANO E KAMUT: biscotti, cuscus, farina, pane, pasta
PRODOTTI DI SEGALE: biscotti, farina, pane
CARNE, PESCE, UOVA
PIATTI PRONTI CON INGREDIENTI AD ALTO CONTENUTO DI FODMAP: brodo, salsa, salsicce
LEGUMI
CECI SECCHI
EDAMAME (fagioli di soia)
FAVE
FAGIOLI (tutti)
LENTICCHIE SECCHIE
PISELLI SECCHI
NOCI E SEMI
ANACARDI
PISTACCHI
LATTICINI E SOSTITUTI
FORMAGGI MOLLI: fiocchi di latte, formaggi cremosi (tipo Philadelphia o robiola) aromatizzati, mascarpone, quark, ricotta
GELATO
KEFIR
LATTE CONDENSATO
LATTE DI MUCCA, CAPRA E PECORA
LATTE IN POLVERE
PRODOTTI DI SOIA FATTI A PARTIRE DALLA SOIA INTERA (latte, yogurt)

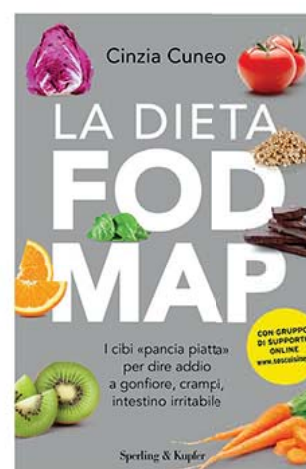
## DOLCIUMI

MELASSA  
MIELE  
SCIROPPO D'AGAVE

## BEVANDE

BEVANDE ALCOLICHE TIPO PANACHÉ  
RUM  
SIDRO  
SUCCHI DI FRUTTA  
SURROGATI DI CAFFÈ: cicoria, miscele di cereali  
VERMOUTH  
VINI DOLCI: Crème de cassis, Marsala, Moscato, Pernod, Porto, Sauternes

È stato scientificamente dimostrato che l'alimentazione a basso contenuto di FODMAP è efficace per ridurre considerevolmente i sintomi nel 75% delle persone affette dalla sindrome dell'intestino irritabile. **La prima parte di questo libro** è teorica e vi fornirà le basi per comprendere la logica di un'alimentazione a basso contenuto di FODMAP e il suo processo applicativo. Nella **seconda parte**, invece verranno proposti menu e 100 ricette che vi consentiranno di metterla in pratica. Un modo naturale e concreto per dire addio ai dolori addominali!



www.soscuisine.it