

FODMAP-ESIMERKKIRUOKAVALIOT

Päivä 1

Aamupala	Tuorepuuro: 1 dl kaura- tai tattarihiutaleita 1 rkl pellavan- tai chiansiemeniä ½ banaani 1–2 dl marjoja (mustikka, mansikka, puolukka tai vadelma) 1,5 dl mantelimaitoa tai laktoositonta luonnonjogurttia + keitetty kananmuna ja kasviksia
Lounas	Tomaattinen kasvis-jauhelihapasta 2 dl keitettyä täysjyväriisi- tai tattaripastaa 1 dl vähärasvaista jauhelihaa tomaattia paprikaa kesäkurpitsaa mausteita + 2–3 dl porkkana- tai lantturaastetta 1 rkl oliiviöljyä lasi vettä.
Välipala	200 g laktoositonta raejuustoa + 2 dl marjoja 5 kpl pekaani- tai saksanpähkinöitä
Päivällinen	Lohisalaatti 100 g lohta Kurkkua vihreitä papuja vihersalaattipohja sitruunaa yrttejä 2 tl öljyä + viipale 100 % kauraleipää, 1 tl levitettä Jälkiruuaksi 2 palaa 70 % suklaata.
Iltapala	Marjasmoothie 1 kypsä banaani ½ pss pakastepinaattia, 2 dl kotimaisia pakastemarjoja puolikkaan limen mehu 2–3 rkl laktoositonta heraproteiini- tai kasviproteiinijauhetta tai 150g laktoositonta rahkaa kauramaitoa tai vettä (halutessa mausteeksi esimerkiksi kardemummaa tai minttua) Päälle 1 rkl pähkinöitä + Lisukkeeksi kevyesti kypsennettyjä (pakaste)vihanneksia, joissa ripaus suolaa ja 1 tl öljyä.

FODMAP-ESIMERKKIRUOKAVALIOT

Päivä 2

Aamupala	Raakapuuro kvinoasta Laita illalla ¾ dl kvinoa-, hirssi- tai tattarisuurimoita sekä 2 rkl valitsemissi siemeniä veteen likoamaan ja huuhtelee siivilässä ennen käyttöä 1 dl kasvimaitoa 2–3 rkl proteiinijauhetta 1 ½ dl marjoja ½ banaani Sekoita teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi.
Lounas	4 kpl lihapullia (10 % jauheliha + kananmuna + mausteet) 2 dl uunijuureksia (porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, perunaa, hiukan punajuurta tai bataattia) 1 tl öljyä reilusti tuoreita kasviksia
Välipala	2 siivua 100 % kauraleipää 2 tl tahinia tai ¼ avokadoa tomaattia ja paprikaa keitetty tai kevyesti paistettu kananmuna (mustapippuria)
Päivällinen	Kasvis-broileriwokki 100 g broilerinsuikaleita tai 1 rintafilee reilusti erilaisia kasviksia valinnan mukaan (porkkanaa, paprikaa, kesäkurpitsaa, munakoisoa, kerä- tai lehtikaalia, tuoretta chiliä ja inkivääriä) 1 dl keitettyjä kokonaisia hirssi- tai kaurasuurimoita, mausteita. + Tomaatti-basilikasalaattia ja 1 rkl kylmäpuristettua öljyä.
Iltapala	Appelsiinisuklaasmothie 2 dl kaura- tai mantelimaitoa tai laktoositonta luonnonjogurttia appelsiini 1 tl pähkinävoita tai 1 rkl saksanpähkinöitä 2 rkl kauraleseitä 1–2 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta (1 tl raastettua appelsiininkuorta) + dippikasviksia valinnan mukaan (kurkku, paprika, kaali, kesäkurpitsa, nauris, lanttu, palsternakka...) porkkana”hummuksella” (2 kypsennettyä porkkanaa, hiukan keitinlientä tai kasvimaitoa ja 1 rkl tahinia soseutettuna, maustettuna maun mukaan)

FODMAP-ESIMERKKIRUOKAVALIOT

Päivä 3

Aamupala	Purkki laktoositonta maitorahkaa tai 200g maustamatonta soijarahkaa 2 dl marjoja 2 rkl kauraleseitä tai -hiutaleita tai 1 rkl kauratalkkunaa (Hirvelä) 1 rkl siemeniä
Lounas	1,5 dl täysjyväriisiä tai 2 pientä perunaa 100 g kypsää lihaa, kanaa, kalaa tai tofua (sellaisenaan tai esim. tomaattikastikkeessa) + 2–3 dl kasviksia salaattina, raasteina tai kypsennettynä 1 rkl kylmäpuristettua oliivi- tai rypsiöljyä
Välipala	Banaaniletut 1 kananmuna + 1 valkuainen kypsä banaani ½ dl kaura- tai tattarihiutaleita riipaus leivinjauhetta, ½ tl kanelia, hiukan kardemummaa. Soseuta ja paista pannulla pieniä tai yksi iso lettu.
Päivällinen	Lautasellinen kasvissosekeittoa (esim. porkkanaa, perunaa, lanttua, hieman kaurakermaa tai -maitoa) 100g broilerinjauhelihaa tai 60g nyhtökauraa + 1 siivu 100 % kauraleipää levitettä ja kasviksia pari palaa tummaa suklaata
Iltapala	Hirssi-tattaripuuro ½ dl hirssihiutaleita ½ dl tattarihiutaleita 1 dl kauramaitoa tai muuta maitojuomaa vettä riipaus suolaa 1 tl kookosöljyä tai voita 150 g laktoositonta raejuustoa 1 dl marjoja + Porkkana tai muita kasviksia.

FODMAP-ESIMERKKIRUOKAVALIOT

Vegaani

Aamupala	Kauralesepuuro 1 dl kauralesettä + vettä 1 dl kauramaitoa 1 dl mustikoita 2 rkl proteiinijauhetta 1 rkl siemeniä
Lounas	Tomaattista nyhtökaura-kasviskastiketta 60 g nyhtökauraa/annos 1,5 dl keitettyä kvinoaa tai täysjyväriisiä 2 dl porkkanaraastetta 1 rkl camelina- tai pellavaöljyä
Välipala	Smoothie 1,5 dl mansikoita ½ banaani 1 rkl pellavarouhetta 2 rkl kasviproteiinijauhetta 1,5 dl mantelimaitoa (pinaattia tai muuta vihreää)
Päivällinen	Lämmin tofu-uunijuressalaatti 125g tofua 150g kypsiä uunijuureksia / annos + tuoreita vihanneksia ja yrttejä 1 rkl kylmäpuristettua öljyä
Iltapala	Tuorepuuro 1 dl tattari- tai kaurahiutaleita 2 dl mantelimaitoa ½ banaani 1 rkl chiansiemeniä mausteita kuten kanelia tai vaniljaa maun mukaan 1 rkl pähkinöitä + 1 dl marjoja