

# FODMAP-LIIKENNEVALOTAULUKKO

FODMAP-ruokavaliassa vältettävät ja suositeltavat ruoka-aineet

## HEDELMÄT JA MARJAT

### VÄLTÄ

aprikoosi, karhunvatukka,  
luumu, nektariini,  
omena, persikka, persimon,  
päärynä, taateli, vesimeloni

### RAJOITA MÄÄRIÄ (testaa oma sietokykysi)

avokado, granaattiomena,  
greippi, kirsikka, kookospähkinä,  
mango, mustaherukka, tyrni,  
viikuna, useimmat kuivatut hedelmät

### VAIHDA NÄIHIN

ananas, appelsiini, banaani,  
cantaloupemeloni, hunajameloni,  
karpalo, kiivi, klementiini,  
limetti, mandariini, mansikka,  
mustikka, papaija,  
passionhedelmä, punaherukka,  
puolukka, satsuma, sitruuna,  
vadelma, viinirypäleet, rusinat,  
gojimarjat

## KASVIKSET

kevätsipulin valkoinen osa, maa-artisokka, palkokasvit (*kikherneet, linssit, pavut ja soijarouhe*) purjon valkoinen osa, sipuli, sienet, valkosipuli

aurinkokuivatut tomaatit, bataatti, fenkoli, herneet, kukkakaali, latva-artisokka, maissi, myskikurpitsa, parsakaali, punajuuri, ruusukaali, savoiijinkaali, selleri, tankoparsa

chili, idut, inkivääri, kapris, keräkaali, kesäkurpitsa, kevätsipulin varret, kurkku, lanttu, lehtikaali, lehtisalaatti, merilevät, munakoiso, mungpapu, nauris, oliivi, palsternakka, paprika, peruna, pinaatti, pinaattikiinankaali, porkkana, punakaali, purjon vihreä osa, raparperi, retiisi, ruohosipuli, salaattit, sinimailasen idut, spagettikurpitsa, talvikurpitsa, tomaatti, vihreät pavut

## MAITOTUOTTEET JA VASTAAVAT SEKÄ KANANMUNA

hapankerma, jogurtti, jäätelö, kerm a, kermajuusto, kondensoitu maito, lampaanmaito, lehmänmaito, maitojauhe, pehmeät juustot, piimä, tuorejuustot ja juustolevitteet, raejuusto, vuohenmaitotuotteet

halloumijuusto, ricottajuusto, soijajogurtti, soijamaito (soijapavuista valmistettu), soijakerma, hapanmaitotuotteet

kananmuna, kaurakerma, kauramaito, kookoskerma, kookosmaito, kovat juustot, **laktoosittomat maitotuotteet**, mantelimaito, mozzarella, riisimaito, tempe, tofu

**MAKEUTTAJAT**

erytritoli,  
glukoosisiirappi, glukoosi-fruktoosi  
siirappi, hunaja,  
inuliini, isomaltoosi,  
keinotekoiset  
makeutusaineet (aspartaami,  
asesulfaami K, sakariini ja  
sukraloosi),  
ksylitoli, laktitoli,  
maissisiirappi, maltitoli,  
mannitoli, sorbitoli

agavesiirappi,  
kookossokeri

intiaanisokeri, melassi,  
raakaruokosokeri,  
ruskea sokeri, siirappi,  
stevia, vaahterasiirappi,  
tavallinen sokeri

**PÄHKINÄT JA  
SIEMENET**

cashewpähkinä, pistaasipähkinä

hasselpähkinä, manteli

auringonkukansiemen,  
chiasiemen, hampunsiemen,  
kurpitsansiemen, maapähkinä,  
macadamiapähkinä,  
parapähkinä, pekaanipähkinä,  
pellavansiemen, pinjansiemen,  
pähkinä- ja siemenvoit,  
saksanpähkinä,  
seesaminsien, unikonsien

**VILJAT, JAUHOT  
JA LEIPÄ**

bulgur,  
couscous, mannasuurimot, ohra, r  
uis, speltti, vehnä, näitä sisältävät  
leivät

amarantti

durra, hirssi, kaura,  
kookosjauho, ksantaani,  
kvinoa, mantelijauho,  
maissijauho, maissitärkkelys,  
polenta (maissisuurimo),  
perunajauho,  
pofiber (perunakuitu),  
psyllium, riisi, riisijauho,  
tapiokatärkkelys, tattari,  
teff-jauho, 100 % kauraleipä

**MAUSTEET**

cayennepippuri, kasvisliemikuutiot,  
yrttisuola (sis. sipulia)

maustekastikkeet ja -sekoitukset  
(tarkista ainesosat)

kaikki mausteet ja yrtit paitsi  
cayennepippuri, yrttisuola