# Esimerkkejä FODMAP-ruokavalioon sopivista ruoka-aineista

* Viljat:
	+ Kaura, hirssi, riisijauho, maissijauho, kvinoa.
* Maitotuotteet:
	+ Laktoosittomat maitotuotteet, kauramaito, kookosmaito, mantelimaito, riisimaito.
* Hedelmät ja marjat:
	+ Ananas, appelsiini, banaani, karpalo, kiivi, mandariini, mansikka, mustikka, puolukka, vadelma.
* Kasvikset:
	+ Kesäkurpitsa, kevätsipuli, lehtikaali, munakoiso, paprika, porkkana, peruna, tomaatti.
* Makeutusaineet:
	+ Intiaanisokeri, ruskea sokeri, siirappi, stevia, vaahterasiirappi, valkoinen sokeri.
* Pähkinät ja siemenet:
	+ Auringonkukansiemen, kurpitsansiemen, maapähkinä, pekaanipähkinä, pinjansiemen, saksanpähkinä.

# Esimerkkejä FODMAP-ruokavaliossa vältettävistä/rajoitettavista ruoka-aineista

* Viljat:
	+ Ruis, ohra, vehnä.
* Maitotuotteet:
	+ Laktoosia sisältävät maitotuotteet.
* Hedelmät ja marjat:
	+ Omena, päärynä, kirsikka, aprikoosi, persikka, vesimeloni, luumu.
* Kasvikset:
	+ Sienet, sipuli, valkosipuli, pavut, soijarouhe.
* Makeutusaineet:
	+ Hunaja, ksylitoli, maissisiirappi.
* Pähkinät ja siemenet:
	+ Cashewpähkinä, pistaasipähkinä, suolapähkinät.