

Hoofdstuk 9 Overzichten

F O D M A P overzicht	fructanen	polyolen		fructose	GOS	lactose
		sorbitol	mannitol			
Fruit						
appel		*		*		
abrikoos	*	*				
bramen		*				
gedr.cranberry	*					
granaatappel	*					
grapefruit	*					
kersen		*		*		
kokosnoot		*				
lychee		*				
mango				*		
nectarine	*	*				
peer		*				
perzik	*	*				
pruim	*					
rozijnen	*					
verse vijg				*		
gedr. vijg	*					
watermeloen	*		*	*		
Granen						
amarant, gerst	*					
rogge	*			*		
tarwe	*				*	
Melk						
melk, yoghurt, roomijs etc.						*
Noten						
cashew					*	
pistache					*	

F O D M A P overzicht	fructanen	polyolen		fructose	GOS	lactose
		sorbitol	mannitol			
Overige						
agavesiroop, honing				*		
inuline	*					
suikervrije kau- gom		*	*			
Groenten						
artisjok	*			*		
asperge	*			*		
avocado (<1/4)		*				
biet	*					
bloemkool			*			
broccoli		*				
cochoreiwortel	*					
lenteui	*					
knoflook	*					
(suiker)maïs		*			*	
paddestoelen	*		*			
prei	*					
peultjes	*		*		*	
peulvruchten					*	
(fles) pompoen			*		*	
savooiekool	*					
selderij			*			
spruitjes	*					
sugarsnaps				*		
ui	*					
venkelknol	*		*			
zoete aardappel			*			