

Grupos de Alimentos Fodmap

<p>PRIME MEDICAL OFFICE</p> <hr/> <p>DR FERNANDO BRAY</p>	<p>Alimentos RICOS em FODMAP</p>	<p>Alimentos POBRES em FODMAP</p>
<p>FRUTAS</p>	<p>Maçã, pêra, pêssego, manga, melancia, nectarina, cereja, abacate, ameixa, fruta enlatada, passas, frutas vermelhas (amora, framboesa), damasco.</p>	<p>Banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, limão, lima, laranja, tangerina, morango, maracujá, mirtilo, papaya, poncã.</p>
<p>LATICÍNIOS</p>	<p>Leite de vaca, cabra ou ovelha, nata, sorvete, iogurte (mesmo desnatado), queijo fresco e cremoso (ricota, cottage, cream cheese).</p>	<p>Leite sem lactose, iogurte sem lactose, manteiga e queijos curados (cheddar, parmesão, brie ou camembert).</p>
<p>HORTALIÇAS E LEGUMINOSAS</p>	<p>Alcachofra, aspargo, beterraba, brócolis, couve, alho, alho poró, quiabo, cebola, couve-flor, ervilha, grão de bico, grãos enlatados, grãos integrais de soja, feijão, lentilha, fava, repolho, erva doce.</p>	<p>Broto de bambú, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abóbora, abobrinha, tomate, espinafre, batata, batata doce, feijão verde.</p>
<p>CEREAIS E MASSAS</p>	<p>Pães, farinha de trigo, massas em geral com trigo, bolos, biscoitos, cereais contendo trigo e centeio (pão, massa, cuscuz, biscoitos, bolachas e cervejas), cereais com xarope de milho, trigo duro, ketchup, maionese, mostarda, carnes processadas como salsicha, nuggets, presunto e mortadela.</p>	<p>Farinhas, pães, macarrão e biscoitos sem GLÚTEN, produtos com farinha de milho ou mandioca, quinoa, arroz, tapioca, macarrão de arroz, aveia.</p>