

Przykładowy jadłospis uwzględniający produkty z małą zawartością FODMAP

Śniadanie

- płatki owsiane z dodatkiem mleka ryżowego (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością – przyp. red.), pokrojonych bananów i kiwi
- herbata czarna (jeśli to konieczne, z dodatkiem cukru)

Obiad

- zupa-krem wielowarzywny przygotowany z marchewki, ziemniaków, selera i niewielkiej ilości kukurydzy (po ugotowaniu warzywa należy zmiksować)
- grillowany łosoś, ryż brązowy, warzywa grillowane: marchewka, bakłażan, dynia – przyprawione ziołami prowansalskimi, posypane uprażonym słonecznikiem (słonecznik należy uprażyć na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu, łosoś i warzywa można grillować w jednym naczyniu)
- woda mineralna niegazowana lub sok pomarańczowy rozcieńczony wodą

Podwieczorek

- sałatka owocowa przygotowana z mandarynek, ananasa i winogron, polanych niewielką ilością syropu klonowego

Kolacja

- pieczywo bezglutenowe posmarowane niewielką ilością masła z dodatkiem sera mozzarella, pomidorów i kilku listków bazylii
- herbata czarna (jeśli to konieczne, z dodatkiem cukru)