

DR. ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝ. ΖΑΒΟΣ

Ειδικός Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Μετεκπαιδευθείς στο Universitair Medisch Centrum Utrecht, Ολλανδία

Φαναρίου 8, 551 33, Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη

ΤΗΛ: 2311 28 38 33 ΚΙΝ: 697 65 96 988 W: ΡΕΡΤΙΚΟ.GR

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP	ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP
<i>Λαχανικά & Όσπρια</i>	
Μπαμπού Βλαστάρια φασολιών Φασόλια (πράσινα) Μπρόκολο Λάχανο (κοινό και κόκκινο) Καρότα Σέλινο (λιγότερο από 5 εκ. κοτσάνι) Ρεβύθια (1/4 φλιτζάνι το πολύ) Καλαμπόκι (1/2 στάχυ το πολύ) Αγγούρι Μελιτζάνα Φασολάκια Λάχανο Μαρούλι (βουτύρου, iceberg, ρόκα) Δαυκί Πιπεριά (πράσινη, κόκκινη) Τουρσιά Πατάτα Κολοκύθι Ραπανάκι Κρεμμυδάκια / φρέσκα κρεμμυδάκια (πράσινο μέρος) Σκουός Γλυκοπατάτα Ντομάτες Γογγύλι Κολοκύθι	Σπαράγγι Αγκινάρα Φασόλια (παντός είδους) Παντζάρι Λάχανο, σαβόι Κουνουπίδι Φαλάφελ Σκόρδο Μανιτάρια Μπάμια Κρεμμύδια Αρακάς Κρεμμυδάκια / φρέσκα κρεμμυδάκια (λευκό μέρος)
<i>Φρούτα</i>	
Μπανάνες (άγουρες) Blueberries Μανταρίνια Cranberry (1 κ.σ.) Σταφύλια Ακτινίδια Λεμόνι Λάιμ Πεπόνι Πορτοκάλι Passion fruit Ανανάς Φράουλα	Μήλα, Βερίκοκο, Αβοκάντο Μπανάνες (ώριμες) Βατόμουρα Κεράσι Αποξηραμένα φρούτα Σύκα Grapfruit Γκότζι μπερι Μάνγκο Ροδάκινα Αχλάδια Δαμάσκηνα, Λωτός, Ρόδι Σταφίδες/Σουλτανίνες, Καρπούζι

DR. ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝ. ΖΑΒΟΣ

Ειδικός Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Μετεκπαιδευθείς στο Universitair Medisch Centrum Utrecht, Ολλανδία

Φαναρίου 8, 551 33, Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη

ΤΗΛ: 2311 28 38 33 ΚΙΝ: 697 65 96 988 W: ΡΕΡΤΙΚΟ.GR

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP	ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP
<i>Δημητριακά</i>	
Φαγόπυρο Πατατάκια (απλά) Κορν φλάουρ Πλιγούρι βρώμης (1/2 φλιτζάνι το πολύ) Βρώμη Ποπ κορν Κινόα Ρύζι (μπασμάτι, καφέ, λευκό) Τσιπς τορτίγιας	Κουσκούς Πίτουρο Κριθάρι Νιόκι Granola Muesli Muffins Σιμιγδάλι Σίκαλη Τροφές από σιτάρι (ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά)
<i>Κρέας, ψάρια & υποκατάστατα</i>	
Βοδινό Κοτόπουλο Αυγά Ψάρια (τόνος, θαλασσίνα, αστακός, γαρίδες, μύδια κλπ) Foie gras Γαλοπούλα Αρνί Χοιρινό	Επεξεργασμένα κρέατα Λουκάνικα
<i>Γαλακτοκομικά</i>	
Γάλα αμυγδάλου Βούτυρο Γάλα καρύδας Γάλα βρώμης (30ml) Γάλα ρυζιού (200ml) Γάλα σόγιας Μαύρη σοκολάτα Σοκολάτα γάλακτος/λευκή (έως 3 γραμμές)	Βουτυρόγαλα Αγελαδινό γάλα Κρέμα Κατσικίσιο γάλα Ελληνικό γιαούρτι Παγωτό Πρόβειο γάλα Ξινόγαλα Γάλα σόγιας με φασόλια σόγιας Γιαούρτι Συμπλήρωμα πρωτεΐνης ορού γάλακτος (εκτός εάν δεν περιέχει λακτόζη)
<i>Τυριά</i>	
Brie Camembert Cheddar Cottage cheese (lactose-free) Φέτα κατσικίσια Μοτσαρέλα, Παρμεζάνα, Ελβετικό	Τυρί κρέμα Ricotta

DR. ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝ. ΖΑΒΟΣ

Ειδικός Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Μετεκπαιδευθείς στο Universitair Medisch Centrum Utrecht, Ολλανδία

Φαναρίου 8, 551 33, Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη

ΤΗΛ: 2311 28 38 33 ΚΙΝ: 697 65 96 988 W: ΡΕΡΤΙΚΟ.GR

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP	ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ FODMAP
Ξηροί καρποί & Σπόροι	
Αμύγδαλα (max 15) Κάστανα Φουντούκια Ξηροί καρποί μακαντάμια Φιστίκια Πεκάν (max 15) Σπόροι παπαρούνας Σπόροι κολοκύθας Σουσάμι Ηλιόσποροι Καρύδια	Κάσιους Φιστίκια Αιγίνης
Συνοδευτικά	
Barbeque σάλτσα Chutney (1 κ.σ. max) Σκορδόλαδο Golden syrup Μαγιονέζα Μουστάρδα Σάλτσα σόγιας Μαρμελάδα φράουλα Σάλτσα ντομάτας Ταχίνι Ξίδι (2 κ.σ.)	Χούμους Μαρμελάδα (μούρα) Σάλτσα ζυμαρικών (με βάση την κρέμα) Τζατζίκι
Γλυκαντικές ύλες	
Acesulfame K Ασπαρτάμη Γλυκόζη Σιρόπι σφενδάμου Σακχαρίνη Στέβια Σουκραλόζη Κοινή ζάχαρη	Αγαθή Φρουκτόζη High Fructose Corn Syrup (HFCS) Μέλι Ινουλίνη Isomalt Μαλιτιόλη Μανιτόλη Σορβιτόλη Ξυλιτόλη
Ποτά	
Μπύρα (1 max) Καφές (σκέτος) Σοκολάτα Τσάι από βότανα (ελαφρύ) Χυμός πορτοκαλιού (100ml max) Τσάι μέντας Νερό Κρασί (1 ποτηράκι max)	Χυμός μήλου Νερό καρύδας Τσάι μάραθου Τσάι από βότανα (δυνατό) Χυμός μάνγκο Χυμός πορτοκαλιού > 100 ml Χυμός αχλαδιού Αναψυκτικά με HFCS, Αθλητικά ποτά