

# FODMAP dijeta (IBS dijeta)

*Fermentabilni Oligo- Di- Monosaharidi i Polioli*



## ASA<sup>®</sup> BOLNICA

ASA BOLNICA

Adresa: Džemala Bijedića 127, 71 000 Sarajevo  
Besplatni broj za pozive iz BiH: 0800 222 55

GSM,   : +387 61 065 333

Email: [gastro@asabolnica.ba](mailto:gastro@asabolnica.ba)  
[www.asabolnica.ba](http://www.asabolnica.ba)



## ASA<sup>®</sup> BOLNICA

Hrana sa niskim udjelom FODMAP <i>hrana koja se preporučuje</i>	Hrana sa visokim udjelom FODMAP <i>hrana koja se ne preporučuje</i>
<b>Povrće i mahunarke</b>	
Brokule	Bijeli luk
Kupus (obični i crveni)	Crveni luk
Klice graha	Šparoge
Mrkva	Grah
Celer (stabljika manja od 5 cm)	Karfiol
Leblebija (maks. 1/4 čaše od 200mL)	Kelj
Kukuruz (maks. 1/2 čaše od 200mL)	Buranija
Tikvice	Gljive
Krastavac	Grašak
Patlidžan	Mladi luk (bijeli dio)
Zelena salata	
Peršun	
Krompir	
Tikva	
Crvene paprike	
Mladi luk (zeleni dio)	
Slatki krompir	
Paradajz	
Rotkva	
<b>Voće</b>	
Banana koja nije dovoljno sazrela	Jabuke
Aronija	Kajsija
Dinja	Avokado
Brusnice	Banana koja je zrela
Mandarine	Kupine
Grožđe	Grejpfrut
Jagode	Mango
Kivi	Breskve
Limun	Kruške
Narandža	Šljive
Ananas	Grožđice - rozine
Maline	Lubenica
<b>Meso</b>	
Govedina	Suhomesnati proizvodi
Piletina	Kobasice
Janjetina	Prerađeno meso
Čuretina	Tovljena riba
Riba	
Svinjetina	
<b>Hljeb, žitarice, tjestenina</b>	
Zob	Ječam
Kinoja	Mekinje
Hrana bez glutena	Kus-kus
Keks	Njoke
Heljda	Granola
Čips	Muesli
Kukuruzno brašno	Mufin slatkiši
Kokice	Raž
Perec	Griz
Riža	Hrana od pšenice (hljeb, žitarice, tjestenina...)
Tortilje	

<b>Orašasti plodovi i sjemenke</b>	
Bademi (maksimalno 15)	Pistacije
Kesten	Indijski oraščići
Lješnjaci	
Kikiriki	
Košpice	
Orasi	
<b>Mlijeko</b>	
Bademovo mlijeko	Kravlje mlijeko
Kokosovo mlijeko	Kozje mlijeko
Mlijeko bez laktoze	Ovčje mlijeko
Zobeno mlijeko (maksimalno 30 ml)	Sojino mlijeko napravljeno od soje
Rižino mlijeko (maksimalno 200 ml)	
Sojino mlijeko napravljeno od soja proteina	
<b>Mliječni proizvodi</b>	
Puter	Sladoled
Jaja	Mileram
Tamna čokolada	Grčki jogurt
Mliječna čokolada (maksimalno tri kockice)	Jogurt
Bijela čokolada (maksimalno tri kockice)	Krema od vanilije
	Mlačenica
<b>Sir</b>	
Brie	Kremasti sirevi
Camembert	Ricota sir
Cheddar	
Mladi sir	
Feta sir	
Mocarela	
Parmesan	
Švajcarski sir	
<b>Začini</b>	
Sosovi za roštilj	Humus
Majoneza	Džem od bobičastog voća
Soja sos	Sos za pastu na bazi milerama
Paradajz sos	
Sos od bjelog luka	
Sos od jagoda	
Senf	
<b>Zaslađivači</b>	
Aspartam	Slatki sirupi od fruktoze
Acesulfame K	Agava
Saharin	Med
Stevia	Inulin
Sukralosa	Manitolt
Šećer	Isomalt
	Sorbitol
	Ksilitol
<b>Pića</b>	
Jedno pivo	Gazirani sokovi sa sodom (Coca cola, Pepsi, Sprite, 7 Up, i ostali)
Crna kafa	Sok od jabuke
Prirodni čajevi koji nisu intenzivni	Sok od kruške
Sok od narandže (maksimalno 125 mL)	Sok od manga
Voda	Prirodni čajevi koji su intenzivni
Jedna čaša vina	Sok od kokosa
Tečna čokolada	Čaj od komorača