

## Продукты с высоким содержанием FODMAP

### Фрукты

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Яблоки	■				■
Абрикос (1 или меньше)					■
Абрикос (2 или больше)		■			■
Авокадо (более 1/8)					■
Ежевика					■
Бойзенова ягода	■				
Черешня	■				■
Кремовое яблоко			■		
Инжир (сушеный)		■			
Инжир (свежий)	■				
Грейпфрут		■			
Лонган					■
Личи					■
Манго	■				
Нектарин		■			■
Персик (желтый)					■
Персик (белый)		■			■
Персик (clingstone)					■
Груша	■				■
Хурма		■			
Слива		■			■
Чернослив		■			■
Консервированные фрукты в соку	■				
Арбуз	■	■			■

### Зерновые

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Мука общего назначения		■			
Ячмень		■	■		
Булгур		■			
Кускус		■			
Камут		■			
Макаронные изделия		■			
Рожь	■	■	■		
Пшеница		■			
Цельная пшеница		■			

### Бобовые и орехи

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Миндаль (более 10 орехов)			■		
Запеченная фасоль		■	■		
Кешью		■	■		
Нут (более 50 грамм)			■		
Фундук (более 10 орехов)		■	■		
Красная фасоль		■	■		
Чечевица (более 100 грамм)		■	■		
Фисташки		■	■		
Соевые бобы		■	■		
Соевое молоко (из цельной сои)		■	■		

## Продукты с высоким содержанием FODMAP

### Овощи

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Артишок (глобус)		■			
Артишок (сердцевины)	■				
Спаржа	■	■	■		
Свёкла (более 2 кусочков)		■	■		
Брокколи (более 35 грамм)		■	■		■
Брюссельская капуста (более 50 грамм)		■			
Баттернат сквош (более 40 грамм)			■		■
Капуста (савойская)		■			
Цветная капуста					■
Сельдерей (более 1/2 стебля)					■
Кукуруза (более 1/2 початка)			■		■
Фенхель (более 100 грамм)		■			■
Чеснок		■			
Лук-порей		■			
Грибы					■
Окра (более 10 стручков)		■			
Лук (все сорта)		■			
Тыква (консервированная, 115 грамм)		■	■		■
Лук-шалот		■			
Снежный горох (более 5 стручков)		■	■		■
Зеленый лук		■			
Сахарный горох	■				
Батат (более 100 грамм)					■
Томатная паста	■				

### Напитки

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Ромашковый чай		■			
Чай из семян чиа		■			
Чай из одуванчика		■			
Чай с фенхелем		■			
Чай Улун		■			
Ром	■				

### Сахар

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Сироп агавы	■				
Кристаллическая фруктоза	■				
Эритрит*					■
Фруктоолигосахариды (ФОС)		■			
Фруктоза	■				
Твердая фруктоза	■				
Концентрат фруктового сока	■				
Глицерин/глицерол					■
Кукурузный сироп (КСВСФ)	■				
Мёд	■				
Изомальт					■
Лактиол					■
Мальтит					■
Маннит					■
Меласса	■				
Полидекстроза					■
Сорбит					■
Ксилит					■

## Продукты с высоким содержанием FODMAP

### Молочные продукты

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Творог					
Сливочный сыр					
Заварной крем					
Сухое молоко					
Джелато					
Козье молоко					
Мороженое					
Маскарпоне					
Молоко (коровье, козье, овечье)					
Сыр рикотта					
Йогурт					
Овсяное молоко					
Рисовое молоко					

### Другие продукты

	Фруктоза	Фруктаны	ГОС	Лактоза	Полиолы
Кэроб					
Экстракт корня цикория					
Какао-порошок (более 1 ст. ложки)					
Инулин					
Натуральный ароматизатор					
Текстурированный растительный белок					