



Dambert
NUTRITION

GIDS VOOR EEN LOW FODMAP DIEET

Max. 1 geel item per maaltijd

Brood	Tarwenvrij of glutenvrij brood & broodjes (bv. Damhert Nutrition), 100% zuurdesem spelbrood*, tarwenvrij of glutenvrij pitabroodje, naanbrood, pizzabodems, ciabatta (bv. Damhert Nutrition)	Maistortilla's (3 stuks, 50g), maïsbrood (3 sneefjes)	Alle tarwebroden en -broodjes inclusief pitabrood, ciabatta, focaccia, panini, naan, knoflookbrood, roggebrood, roggebroodbrood, krentenbrood, pizza
Melen en bakken	Tarwenvrij of glutenvrij meel of mix*, maïzena, maïsmeel, ginstmeel, polenta-meel, rijstmeel, seff, tapioca-meel, boekweitmeel, quinoa-meel (pijlwortel), aardappelzetmeel, tapiocazetmeel	Amandelmeel (35g), amarant, gepoft (20g), boekweitkorrels (55g gekookt)	Volkorenmeel, rogge-meel, gerstemee, speltmeel, sojameel, amandelmeel, kokosmeel, kastanjemeel, amarantmeel, kamutmeel, eentkorenmeel, lupine-meel, aardpermeel, cichoreimeel, erwtenmeel, schorse neermeel
Pasta / Noedels	Quinoa pasta, rijstnoedels, boekweitnoedels, kikkererwtenpasta, kelpinoedels, sobanoeedels, risotto	Couscous van maïs/rijst (50g), bulgur (60 g gekookt), Tarwenvrije of glutenvrije pasta (150g) (bv. Damhert Nutrition), gepofte rijst (30g), speltpasta (ongekookt 75g)	Alle verse en gedroogde tarwepasta, speltpasta, gnocchi, tarwenoedels, udon, ramen
Ontbijtgranen	Boekweitvlokkien, havervlokken (bv. Damhert Nutrition), glutenvrije cornflakes	Havermout en -zemelen (50g), ontbijtkoek (1 plak)	Tarwe en granen op basis van zemele, kiemen en muesli
Hartige koekjes / Crackers	Glutenvrije crackers (bv. Damhert Nutrition), maïs-wafels	Beschuiten (2 stuks), cornflakes (30g), rijstwafels naturel (3 stuks)	Tarwecrackers, speltcrackers, rogge knackebrood
Zoete koekjes & taarten	Koekjes op basis van haver, glutenvrije cookies* (bv. Damhert Nutrition)		Alle koekjes en taarten gemaakt met tarwemeel en granenrepen met ingrediënten met een hoog FODMAP-gehalte, bijvoorbeeld dadelis, fructose, tarwe
Gabakje / Paneermeel	Tarwenvrij of glutenvrije varianten & mixen (bv. Damhert Nutrition), Polenta, haver, glutenvrij paneermeel (bv. Damhert Nutrition)		Alle banketproducten, gemaakt met tarwemeel, gepaneerde vis & gevogelte, zoals fish sticks, tempura, vogelnestje
Fruit	Aardbeien, ananas, bakkanaan, banaan, citroen, droeten, dragon fruit, druiven, kiwi, limoen, mandarijnen, mineola, papaja, rabarber, sinaasappel, sterfruit en vossenbessen (fruit maximaal 150 gram per keer)	Avocado (40), blauwe bessen (50g), cantaloupe meloen (125g), verse cranberries (130 g), frambozen (65g), honingmeloen (100g), granaatappel (50g), grapefruit (1/2 stuk), kokosnot, vers (95g), passiefruit (5 stuks), Gedroogd fruit: bananenchips (10 stuks), cranberries (2 el), goji bessen (1 el), kokosrasp (35 g), rozijnen (1 el)	Abrikozen, appel, overrijpe banaan, bramen, kalkfruit, kersen, mango, neectarine, peer, perzik, pruimen, verse vijgen, watermeloen, zwarte bessen, fruit in blik, geconcentreerd fruit, grote porties fruit, gedroogde abrikozene, appels, dadelis, mango, peer, pruimen, sultana en gedroogde vijg, vruchtenappelen
Groenten	Aardappel, andijvie, bamboescheuten, boerenkool, champignon uit blik, chinese kool, japanse komkommers, knolselderij, komkommer, lente-ui (groene gedeelte), oosterzwam, rode paprika, pastinaak, radis, sla (boter, rode, nucola, jibeberg), snijbiet, sojasaschete, spinazie, gewone tomaat, wortel, zeewier, seitan, tofuf, quom	Aardappel zoet (105g), artisjokhart uit blik (55g), aubergine (180g), verse bietjes 30g – uit blik (85g), bleekselderij (20g), broccoli (200g), cassave (100g), courgette (70g), doperwten (20g), kikkererwten uit blik (85g), lima/boterbonen uit blik (60g), linzen gekookt of uit blik (15g), okra (75g), paksoi (100g), groene paprika (55g), preigroene deel (50g), peultjes (25g), savooiekkool (50g), sperziebonen (100g), spruitjes (75g), tomaten uit blik (120g), tomaten gezeeft (200g), venkel (75g), witloof (25g), witte kool (125g), zongedroogde tomaten (4stuks), tempel (150g), chilipeper (1stuk)	Aardpeer, artijsk, asperges, bloemkool, bonen, champignons, kikkererwten, kikkererwten, lente-ui - (wit gedeelte), prei (witte en lichtgroene gedeelte), snijbonen, sojabonen, spliterwten, sugarsnaps, tuinbonen, uien (alle soorten), zuurkool, feta-ol, linzenburgers en andere kant en klare burgers, zachte tofuf, sojabrokken
Noten en zaden	Macadamias, pecannoten, pinda's, voozaad (psylliumvezel), kanstantje, walnoten	Amandelen (10stuks), chiazaad (3 el), lijnzaad (1 el), hazelnoten (20 stuks), pijnboompitten (4 el), pompoenpitten (60g), sesamzaad (3 el), zonnebloempitten (3 el)	Cashewnoten, pistachenoten
Kruiden, specerijen en vetten	Basilicum, bieslook, cayennepeper, citroengras, dille, dragon, gember, kaneel, karwijzaad, kardemom, kerrie, kervel, komijn, koriander, kruidnagel, kurkuma, limoenblad, marjolein, mint, oregano, paprika, peterselle, rozemarijn, tijm, vanille, zoethout, arachideolie, avocado-olie, boter, ghee, halvarine, kokosolie, koolzaadolie, margarine, olijfolie, plantaardige olie, rijstolie, sesamolie, zonnebloemolie	Balsamico azijn (2 el), cacao-poeder (12g), chocolade melk en wit (30g), chocolade puur (90g), chutney (50g), ketchup (2 el), oestersaus (1 el), piccalilli 30g), tahin (30g), tomatenpuree (30g)	Knoflook, upoeder, andere specerijen (die niet in de groene kolom staan)
Overige	Aardappelchips naturel, appelvezel, aromas alle soorten, augurk, azijn (alle behalve balsamico), bakpoeder, baksoda, barbecuesaus zonder ui/knoflook, chilisaus, jam en marmelade (van toegestane fruit), gember, kappertjes, ketjap (sojasaus), mayonaise, mosterd, olijven, pindakaas, popcorn van gierst of maïs, vanille extract, vissaus, xanthaanogom		Aloli, jam van niet toegestaan fruit, tzatziki, lupine, inuline
Melk/Kaas	Kazen, hard cheddar, edam, feta, gouda, goorgonzola, Zwitserse kaas, emmentaler, brie, camembert, lactosevrije zuivel, kwark, melk, room, yoghurt, kokosyoghurt Plantaadrtige melkvervangers: amandeldrink, hazelnootdrink, rijstdrink, sojadrink, sorbetijs	Geitenkaas (60g), Griekse yoghurt (110g), Haloumi-kaas (100g), Mozzarella (100g), Ricotta (80g), slagroom (opgeklopt, 2 el), overige kazen: feta (40g), mascarpone (40g), smeerkaas (40g), zure room (60g), havermelk (40g)	pudding, gecondenseerde melk, geitenmelk, schapenmelk, kamemelk, melkpoeder, gecondenseerde melk, koelenmelk, kefir, kwark, room, yoghurt, roomijs, roomkaas, kokosmelk met inuline
Andere voeding	Rood vlees vis, gevogelte, eieren Zoetmiddelen: ahornsiroep, aspartaam, dextrose, glucose, keukenstroop, melasse, rijstsiroep, sirovia, suiker met mate, tagatose Dranken: cranberry sap, espresso, groene thee, vers groentesap, koffie, pepermint thee, slappe chah, thee, slappe zwarte thee, water, witte thee	Dranken: bier, gin, rode wijn, whisky, witte wijn, wodka (1 glas), chocolademelkpoeder (10g), haverdrink (30 ml), kokoswater (100 ml), kokosmelk (125 ml), vers sinaasappelsap (125 ml), sterke chah thee (150 ml), sterke zwarte thee (180 ml), tomaatensap (125 ml), vruchtensap van toegestaan fruit (120 ml)	Zoetmiddelen: agave-siroep, appelstroop, diksap, fructose, honing, maïs-siroep, hoog fructose, erythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, polydextrose, polyglycol, sorbitol, xylitol Dranken: cider, mousserende wijn, rum, sterk gezoute dranken (dessert wijn, likeur, muskaat wijn, port, rum, sake, sherry, vermouth), zoete wijn, paardenbloem thee, kamille, venhel thee, koffie met melk, koffie van cacao, sterke thee, vruchtensappen van niet toegestane fruit, sinaasappelsap uit brik



Scan deze code voor onze volledige lijst met FODMAP-arme producten

GRANEN EN GRAANPRODUCTEN

FRUIT EN GROENTEN

ANDERE VOEDING

* Controleer op andere FODMAP ingrediënten
Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte. Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAP's bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het optrekken van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.

FODMAP diet

MINDER SUIKERS



Damhert Puur Fruit Confituur Vier vruchten

MINDER SUIKERS



Damhert Puur Fruit Confituur Aardbei

MINDER SUIKERS



Damhert Puur Fruit Confituur Bosbessen

MINDER SUIKERS



Damhert Puur Fruit Confituur Sinaas

FIBRE FIT



Damhert Fibre Fit Havervlokken BIO

FIBRE FIT



Damhert Fibre Fit Haverzemelen BIO

LACTOSE VRIJ



Damhert Lactose Vrij/ Gluten Vrij Witte Chocoladetablet Crisp

LACTOSE VRIJ



Damhert Lactose Vrij/ Gluten Vrij Chocoladetablet melk

LACTOSE VRIJ



Damhert Lactose Vrij/ Gluten Vrij Chocoladetablet praline

LACTOSE VRIJ



Damhert Lactose Vrij/ Gluten Vrij Kokosrepen

LACTOSE VRIJ



Damhert Lactose Vrij/ Gluten Vrij Chocopasta

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Paneermeel

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Cakemix BIO

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Pannenkoeken-en wafelmix

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose vrij Vitale Brood

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Classico Brood

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Grissini's

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Sandwiches

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij Hamburger XL

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose Vrij King Choc koeken

* Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte.

Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAPs bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het opnemen van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.

FOD MAP diet

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij
Boekweit Krakki's

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose
Vrij Havervlokken BIO

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/ Lactose
Vrij Muesli chocolade BIO

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Lasagna

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Elleboogjes

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Penne

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Spaghetti

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Spirelli

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Zoute sticks

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij
Mini Kokosrotsen

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij/
Lactose Vrij Madeleines

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij
Amandelgebak

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Haverkoekjes chocolade

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Haverkoekjes naturel

GLUTENVRIJ



Damhert Glutenvrij
Kokosrotsjes Chocolade

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Chocolate Chip Cakes

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Chocolate Muffins

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Coconut Digestives

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Haverkoekjes Cranberry BIO

GLUTENVRIJ



Glutenvrij/ Lactose Vrij
Haverkoekjes Amandel BIO

* Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte.

Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAPs bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het opnemen van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.

FOD MAP diet

ZOUTARM

**Damhert Low Salt/
Glutenvrij Mosterd**

ZOUTARM

**Damhert Low Salt/
Glutenvrij Mayonaise**

WELLBEING

**Damhert Wellbeing Thee
Brandnetel BIO**

WELLBEING

**Damhert Wellbeing Thee
Gember Limoen BIO**

WELLBEING

**Damhert Wellbeing
Thee Goede Nachtrust BIO**

WELLBEING

**Damhert Wellbeing
Thee Zoethout BIO**

RÉGIME

**Régime
Spaghetti BIO**

RÉGIME

**Régime
Rijst BIO**

RÉGIME

**Damhert
Spirulina Chips**

VEGAN

**Vegan
Gouda Flavour**

VEGAN

**Vegan
Cheddar Flavour**

VEGAN

**Vegan
Greek Flavour**

BIOFOOD

**Biofood
Haverzemelen BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Quinoa BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Quinoa mix BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Zwarte Rijst BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Gierst BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Pofmais BIO**

BIOFOOD

**Biofood
Zonnebloemolie BIO**

BIOFOOD

**Biofood Sesamololie
Houdgeperst BIO**

* Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte. Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAPs bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het opnemen van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.

FODMAP diet



* Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte. Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAPs bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het opnemen van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.

FODMAP diet



Biofood
Maanzaad BIO



Biofood
Sesamzaad BIO



Biofood Rijstwafels
Quinoa BIO



Biofood Maiswafels
met Lijnzaad BIO



delaan
Mayonaise Luxe



delaan
Mosterd Luxe



delaan
Tartaarsaus

* Damhert Nutrition raadt aan om niet zelfstandig te beginnen met een dieet met een laag FODMAP-gehalte.

Het is altijd verstandig om een erkende diëtist te raadplegen bij het volgen van een dieet dat weinig FODMAPs bevat. Het is ook belangrijk om individuele tolerantie te testen en rekening te houden met je eigen symptomen bij het opnemen van nieuwe voedingsmiddelen in je dieet, vooral als je een strikt FODMAP-dieet volgt.