

Hispanic Low FODMAP

By Nazirber De La Cruz RDN CDN

Azúcares

+ Lactosa

- Polioles

+ Fructantes / GOS

+ Fructosas

Lactosa

QUESOS

- + Queso Cheddar
- + Queso de cabra
- + Feta
- + Parmesano
- + Queso Mozzarella
- + Queso cottage sin lactosa

CREMA

- + Crema sin lactosa
- + Crema agria sin lactosa
- + Crema batida

YOGUR

- + Yogurt sin lactosa
- + Yogur de leche de cabra
- + Yogur de coco

+ HELADO

- Sorbete Helado sin lactosa

BEBIDAS

- + Leche de vaca sin lactosa
- + Leche de coco
- + Leche de cáñamo
- + Leche de almendras
- + Leche de avena

Bajo Polioles

VEGETALES

- + Aguacate (1/4 cu)
- + Apio (1/4 tallo)
- + Batata
- + Ejotes verdes (15 frijoles)

FRUTAS

- + Plátano Chips de plátano desecado
- + Arándanos
- + Cantalupo
- + Coco fresco y seco
- + Uvas (rojo y verde)
- + kiwi
- + Limón
- + Limas
- + Naranja
- + Papaya
- + Maracuyá
- + Piñas
- + Frambuesas

ENDULZANTES

- + Jarabe de arce puro
- + Azucar blanca
- + Azúcar en bruto
- + Chocolate negro
- + Polvo de cacao

Bajo Fructantes/GOS

VEGETALES

- + Rúcula
- + Pimientos
- + Brócoli
- + Zanahorias
- + Repollo (rojo y blanco)
- + Chilli (verde, rojo)
- + Pepinos
- + Berenjena
- + Ejotes verdes
- + Raíz de jengibre
- + fresca y molida
- + Calabaza kabocha
- + Col rizada
- + Lechuga
- + Patata blanca
- + Batata (1/2 taza)
- + Rábano
- + Scallions (tapas verdes)
- + Espinacas
- + Tomate
- + Berro
- + Aceitunas verdes y negras

FRUTAS

- + Granada pequeña
- + Arándanos secos o pasas
- + Coco seco, y aquellos listados en la sección de polioles

HIERBAS

- + Albahaca
- + Cilantro
- + Menta
- + Romero
- + Perejil
- + Sabio
- + Tomillo

LEGUMES

- + Granada pequeña
- + Arándanos secos o pasas
- + Coco seco, y aquellos listados en la sección de polioles

CAFE Y TE

- + Café negro, verde, blanco, té de menta

Sin Exceso de Fructosa

VEGETALES

- + Chips de plátano verde
- + Rúcula
- + Ejotes verdes
- + Pimientos (verde, rojo)
- + Brócoli 3/4 tazas
- + Repollo (rojo, blanco)
- + Zanahoria
- + Chilli (verde, rojo)
- + Mandioca
- + Calabacín
- + Chayote
- + Espinacas
- + Jengibre
- + Apio
- + Pepino
- + Berenjena
- + Jicama
- + Col rizada
- + Lechuga (iceberg, achicoria, romana)
- + Okra Scallions (tapas verdes)
- + Patata (dulce, regular)
- + Rábano
- + Tomate
- + Batata
- + Aceitunas verdes y negras

FRUTAS

- ++ Uvas (rojo, verde, negro)
- ++ Guayaba madura
- ++ Gotas de miel
- ++ kiwi
- ++ Limón
- ++ Limas
- ++ Naranja
- ++ Papaya
- ++ Maracuyá
- ++ Piñas
- ++ Frambuesas
- ++ Fresa
- ++ Tamarindo

ALCOHOL

- + La mayoría de los vinos y cervezas, Vodka, Whisky

ENDULZANTES

- + Jarabe de arce puro
- + Azucar blanca
- + Azúcar en bruto
- + Chocolate negro
- + Polvo de cacao