

CEREALES

Trigo

Cebada

Centeno

Espelta

Productos procesados con ellos como panes, cereales de desayuno, galletas, bollería...

Bebidas vegetales con azúcar, edulcorantes o hidrolizadas.

Productos industriales sin gluten

LEGUMBRE

Soja cruda

Cacahuets

Las demás si las remojaamos por 12-24h y cocinamos lento se reducen notablemente sus antinutrientes.

Bebidas de legumbre azucaradas

SEMILLAS/F. SECOS

Frutos secos fritos

Frutos secos azucarados o con miel

Bebidas de frutos secos azucaradas

VERDURAS

Solanáceas: Tomate, Pimientos, berenjena y patata según el caso particular.

Liliáceas: ajo, cebolla, puerro. Según el caso.

Ricas en Fodmaps, según el caso.

FRUTAS

Ricas en Fodmap, depende del caso particular.

Cítricas también depende del caso concreto.

Zumos envasados

Mermeladas

OTROS

Chocolatinas con menos del 70% de cacao

Café torrefacto

Refrescos con azúcar

Refrescos con edulc.

Snack fritos, tipo patatas fritas en aceite de girasol, doritos, panojitos,...

Gominolas, caramelos

Comida precocinada rebozada

Helados

CARNES/HUEVOS

Todas las que se crían en granjas y se alimentan únicamente de piensos.

PESCADO/MARISCO

Todos los de piscifactorías o criaderos, donde les alimentan con piensos.

Los conservados en latas en aceite de girasol.

LÁCTEOS

Todos los que deriven de vacas o cabras de granja alimentados con piensos.

Todos los que en sus ingredientes tengan azúcar y aditivos.

Postres lácteos azucarados.

ACEITES

De semillas como girasol, sésamo, lino

De legumbres como de soja o cacahuete

De maíz

De algodón

De palma

