



DRA. LOUISE DELUIZ VERDOLIN  
GASTROENTEROLOGISTA

# Fodmaps

**FODMAP é o conjunto de alimentos fermentáveis que são malabsorvidos pelo nosso organismo e que podem causar desconforto intestinal.**

*Fonte: Federação Brasileira de Gastroenterologia*

**O que deve ser eliminado  
(Alto teor de fodmaps)**

**Posso comer a vontade  
(Baixo teor de fodmaps)**

**Ingerir com moderação  
(Moderado teor)**

### Frutas

**Maçã, damasco, amora, cereja, figo, sucos de fruta, lichia, manga, nectarina, pêra, caqui, ameixa, melancia.**

**Banana, mirtilo, uva, melão, kiwi, limão, limão-galego, laranja, maracujá, abacaxi, framboesa, ruibarbo, carambola, morango.**

**Chips de banana, coco ralado, toranja, romã, uva passa.**

### Vegetais

**Aspargo, alcachofra, beterraba, couve-flor, chicória, milho, alho, cebolinha verde (a parte branca), cogumelo, quiabo, cebola, ervilha.**

**Broto de alfafa, broto de feijão, pimentão, cenoura, pimenta, pepino, berinjela, erva-doce, feijão verde, couve, alho-poró, alface, azeitona, tomate, cebolinha verde (parte verde), espinafre, abobrinha, acelga, nabo, abobrinha.**

**Brócolis, couve, abóbora, aipo, repolho verde, couve lombarda, batata doce, tomate.**

## Amido e Legumes

Cevada, cuscuz,  
feijão, centeio,  
soja, trigo.

Pão de milho sem  
glúten, pão de milho,  
pão sem glúten,  
farinha sem glúten,  
massa sem glúten,  
painço (ou milho  
miúdo), quinoa, arroz,  
tapioca, tofu.

Trigo mourisco,  
grão de bico  
enlatado, aveia  
sem glúten,  
lentilha  
enlatada, pão  
sovado.

## Produtos de uso diário

Coalhada, queijo  
cottage, pudim,  
sorvete, leite (vaca,  
cabra, ovelha),  
nata, leite de soja,  
iogurte.

Manteiga, leite de  
coco, leite sem  
lactose, leite de  
arroz, chantilly.

Queijo de trigo,  
queijo feta, queijo  
mozzarella, queijo  
parmesão, cheddar  
e queijo suíço.

## Grãos e nozes

Caju, pistache

Nozes, semente de chia,  
macadâmia, amendoim,  
manteiga de amendoim,  
pinhão, sementes de  
gergelim, semente de  
girassol, nozes.

Amêndoas,  
semente de  
linhaça, avelã.

## Carne

**Carnes processadas que contêm trigo, alho, cebola.** Carne de boi, carne de frango, carne de pato, ovos, peixe, cordeiro, carne de porco, frutos do mar, tofu, peru.

## Condimentos ou enlatados

<b>Condimentos que contêm trigo, alho, cebola, ketchup, maionese, mostarda, molho japonês, massa de tomate.</b>	<b>Vinagre feito de champanhe, molho de peixe, suco de limão, óleos diversos, molho de ostra, vinagre de vinho tinto, molho de soja sem glúten, vinagre feito de vinho branco.</b>	<b>Vinagre balsâmico (aromático).</b>
---	--	---------------------------------------

## Ervas e pimentas

<b>Alho e cebola em pó</b>	<b>Manjericão, folhas de louro, pimenta de caiena, cebolinha-capim, coentro, gengibre, hortelã, semente de mostarda, orégano, páprica, salsa, pimenta, pimenta vermelha em pó, alecrim, sal, tomilho, açafraão</b>	<b>Pimenta da Jamaica, canela, pimenta em pó sem cebola e alho.</b>
----------------------------	--	---

## **Sobremesa**

**Mel, qualquer produto com manitol, sorbitol, xilitol**

**Potássio, aspartame, açúcar mascavo, xarope de bordo, sacarose, açúcar cristal, açúcar refinado**