



| Boost Your Mood

Academy

<b>FODMAP-arm</b>	<b>FODMAP-rijk</b>
Andijvie	Brood
Wortel	Tarweproducten
Aubergine	Beschuit
Bamboe scheuten	Croissants
Chili peper	Knäckebröd
Courgette	Muesli
Gember	Roggebrood
Komkommer	Meergranen rijstwafel
Olijven	Bulgur
Paksoi	Couscous
Pastinaak	Meergranen rijst
Paprika	Pasta
Pompoen	Tortilla
Rabarber	Wraps
Radijs	Zoete aardappel
Sla	Bruine bonen
Sperziebonen	Kapucijners
Spinazie	Kidneybonen
Taugé	Kikkererwten
Tomaat	Limabonen
Witlof	Linzen
Aardbeien	Sojabonen
Ananas	Spliterwten
Banaan	Witte bonen
Bosbes	Artisjok
Citroen	Asperge
Framboos	Avocado
Kiwi	Bleekselderij
Limoen	Bloemkool
Mandarijn	Champignons
Meloen Galia en	Doperwten
Cantaloupe	Knoflook
Papaya	Kolen
Passievrucht	Lente ui
Sinaasappel	Okra
Alle noten	Prei
Beperkt amandelen en hazelnoten	Rode biet
Lactosevrije melkproducten	Sjalot
Harde en gerijpte kazen:	Spruitjes
Cheddar, Goudse,	Sugar snaps
Edammer, Emmenthaler, Brie, Camembert	Ui
Eieren	Abrikoos
Gevogelte	Appel

Vlees	Kers
Vis	Lychee
Schaal- en schelpdieren	Mango
Sojaproducten	Nectarine
Koffie	Peer
Thee	Perzik
Pure chocolade	Pruim
Olijfolie	Watermeloen
Kokosolie	Pistachenoten
Ghee	Cashewnoten
Aardappel	Alle koemelkproducten (melk, kaas, yoghurt..)
Boekweit	Isomalt
Haver	Lactitol
Mais	Maltitol
Quinoa	Mannitol
Rijst	Sorbitol
Spelt	Xylitol
Glutenvrij brood	Kauwgum
Aardappelen	Mints
	Wijn
	Frisdrank
	Koek
	Gebak