



Belly
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGKOD I BELLYBALANCE/GRÖN UPP TILL ANGIVEN MÄNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
	MJUKT BRÖD			
5584	Lantbröd	2 skivor (60 g)	●	
5537	Fröbröd	2 skivor (58 g)	●	
5538	Formbröd	2 skivor (58 g)	●	
	KNÄCKEBRÖD			
5704	QuinoaKnäcke	2 skivor (28 g)	●	
6024	SpisKnäcke med surdeg	2 skivor (26 g)	●	
6022	SuperKnäcke chia	2 skivor (28 g)	● upp till 3 skivor	GOS
5668	Linfröknäcke	2 skivor (29 g)	● upp till 4 skivor	Fruktos
5670	RosmarinKnäcke med salt	2 skivor (25 g)	● upp till 4 skivor	Fruktos
5681	Lantknäcke	2 skivor (26 g)	● upp till 3 skivor	Fruktos
5657	Grovknäcke	2 skivor (30 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
6004	Havreknäcke	2 skivor (28 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
6035	Müsliknäcke	2 skivor (28 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
5680	Spisbröd	1 bit (30 g)	● upp till en större bit (55 g)	Fruktos
	BAKNING			
5563	Oat & Quinoa bread mix	30 g	●	
5548	Bovete & Teffmjölmix	30 g	●	
5659	Fin mix	30 g	●	
5660	Grov mix	30 g	●	
8057	Pofiber	1 msk (3 g)	●	
5654	Mix	30 g	● upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
5655	Mix med fiber	30 g	● upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
	FRUKOST			
5674	Havrekuddar	30 g	● upp till 100 g , ca 3 port.	GOS
7416	Crispy rice	30 g	●	
5619	Kick! Naturell	33 g	●	
5626	Kick! Raspberry	33 g	●	
5716	Special flakes	30 g	●	
6002	Havregryn	1 dl (35 g)	● upp till 50 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1 dl (35 g)	● upp till 50 g	Fruktaner & GOS

* Begränsande FODMAP kan vara fruktos, oligosackarider (tex GOS, fruktaner), sockeralkoholer och laktos.

** 60 g är ca 1/8 av ett mjölmixpaket. Flera av Sempers bröd- och frallrecept för dessa mixer utgår från ett paket mix. Om övriga ingredienser är FODMAP-fria som t.ex. vatten, jäst, olja och salt så innebär det att man kan äta 1/8 av färdig baksats.

*** Produkterna är FODMAP Friendly-certifierade för standardportioner. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt. En rekommendation är att låta det gå ca 4 timmar mellan varje måltid när man har god kontroll över maten och symptomen.

**** Avser mängd per måltid. För de produkter där maxmängden för att få märkas grön överstiger 2–3 standardportioner anges ingen maxmängd. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt.

Vid receptförändringar och produktuppdateringar kan näringsvärden och märkning ändras, kontrollera därför alltid på förpackningen eller hemsidan.



Belly
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGKOD I BELLYBALANCE/GRÖN UPP TILL ANGIVEN MÄNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
KAKOR & KEX				
5586	Crackers cheese flavour	2 kex (30 g)	● upp till 3 kex	Fruktaner
5585	Crackers poppy seeds	2 kex (30 g)	●	
5743	Chia crackers	2 kex (30 g)	●	
5696	Salted caram. choco. chip cookies	1 kaka (21 g)	● upp till 3 kakor	Fruktaner
5686	Triple chocolate cookies	1 kaka (21 g)	●	
5612	Piruett med chokladsmak	1 kex (14 g)	●	
5623	Waferbits lemon	3 rån (13,8 g)	●	
5545	Mini muffins lemon	1 muffins (23 g)	●	
5665	Kex Marie	2 kakor (18 g)	●	
5666	Digestivekex	2 kex (18 g)	●	
5658	Chokladkakor	1 kaka (13 g)	●	
5715	Kolakakor	1 kaka (13 g)	●	
5653	Pepparkakor	2 kakor (24 g)	● upp till 4 kakor	Sockeralkoholer
6003	Havrekakor	1 kaka (13 g)	●	
5706	Havredigestive	2 kex (30 g)	●	
PASTA				
6054	Linguine eko	75 g	●	
6049	Sedani eko	75 g	●	
5617	Tagliatelle med ägg	75 g	●	

* Begränsande FODMAP kan vara fruktos, oligosackarider (tex GOS, fruktaner), sockeralkoholer och laktos.

** 60 g är ca 1/8 av ett mjölmixpaket. Flera av Sempers bröd- och frallrecept för dessa mixer utgår från ett paket mix. Om övriga ingredienser är FODMAP-fria som t.ex. vatten, jäst, olja och salt så innebär det att man kan äta 1/8 av färdig baksats.

*** Produkterna är FODMAP Friendly-certifierade för standardportioner. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt. En rekommendation är att låta det gå ca 4 timmar mellan varje måltid när man har god kontroll över maten och symtom.

**** Avser mängd per måltid. För de produkter där maxmängden för att få märkas grön överstiger 2–3 standardportioner anges ingen maxmängd. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt.