

**Semper**

FODMAP

Produktene er sertifisert hos FODMAP-Friendly som betyr at de inneholde lave nivåer med FODMAPs.

ART. NR.	PRODUKT	VEKT PER PRODUKT	SERTIFISERT AV FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORSJON***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGITT MAKS PORSJON PER MÅLTID****	BEGRENSEDE FODMAP*
BRØD						
5584	Landbrød	300g		2 skiver (60g)		
5537	Flerkornbrød	400g		2 skiver (58g)		
5538	Formbrød	400g		2 skiver (58g)		
5867	Havrebrød	300g		1 skive (50g)		
KNEKKEBRØD						
5704	Quinoaknekkebrød	210g		2 skiver (28g)		
6024	Surdeigsknekkebrød	130g		2 skiver (26g)		
6022	Superknekkebrød Chia	140g		2 skiver (28g)	3 knekkebrød	GOS
5668	Linfrøknekkebrød	230g		2 skiver (29g)	4 knekkebrød	Fruktose
5670	Rosmarinknekkebrød	230g		2 skiver (25g)	4 knekkebrød	Fruktose
5681	Landknekkebrød	230g		2 skiver (26g)	3 knekkebrød	Fruktose
5657	Grovknekkebrød	215g		2 skiver (30g)	2 knekkebrød	Fruktose
6004	Havreknekkebrød	215g		2 skiver (28g)	2 knekkebrød	Fruktose
5680	Spisbrød	330g		1 bit (30g)	1 bit (50g)	Fruktose
6035	Müsli knekkebrød	140g		2 skiver (28g)	2 knekkebrød	Fruktose
5098	Frøknekkebrød Sesam & Chia	170g		1 skive (21g)	1 knekkebrød	GOS
6099	Frøknekkebrød Bokhvete & Solsikkekjerner	170g		1 skive (21g)	1 knekkebrød	GOS
BAKING - MEL						
5563	Oat & Quinoa brødblanding	500g, 1dl: xg		30g		
5548	Bovete & Teffmel	500g, 1dl: 60g		30g		
5659	Fin Mix	500g, 1dl: 60g		30g		
5660	Grov Mix	500g, 1dl: 55g		30g		
8057	Pofiber	125g		1 ss (3g)		
5654	Mix	500g, 1dl: 55g		30g	60g**	Laktose
5655	Mix med Fiber	500g 1dl: 55g		30g	60g**	Laktose

*Begrensede FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose.

**60 g er ca. 1/8 av en pakke med melmix. Flere av oppskriftene fra Semper på brød og rundstykker går ut fra en pakke melmix.

Om resten av ingrediensene er FODMAP-frie som f.eks. vann, gjær, olje og salt, så betyr det at man kan spise 1/8 av det ferdige bakverket.

*** Produktene er FODMAP Friendly sertifisert for en standardporsjon. Toleranse for ulike matvarer og mengder er individuelt.

En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellom hvert måltid hvis man har god kontroll på kosthold og symptomer.

**** Mengde per måltid. For de produktene der mengden overstiger 2-3 standard porsjoner oppgis ingen maksimumsmengde. Toleranse for matvarer og mengde er individuelt.

Ved oppskriftsforandring eller produktoppdatering kan næringsverdier og merking endres, og les alltid på forpakningen eller hjemmesiden.



ART. NR.	PRODUKT	VEKT PER PRODUKT	SERTIFISERT AV FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORSJON***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGITT MAKS PORSJON PER MÅLTID****	BEGRENSEDE FODMAP*
PASTA						
6054	Linguine eko	300g		75g		
6049	Sedani eko	300g		75g		
5617	Tagliatelle med egg	250g		75g		
KAKER OG KJEKS						
5586	Crackers ostesmak	150g		2 kjeks (30g)	3 kjeks (50g)	Fruktaner
5585	Crackers valmuefrø	155g		2 kjeks (30g)		
5743	Chia crackers	160g		2 kjeks (30g)		
5696	Salted caramel chocolate chip cookies	150g		1 kjeks (21g)	3 kjeks (70g)	Fruktaner
5686	Triplet chocolate cookies	150g		1 kake (21g)		
5612	Piruett med sjokoladesmak	155g		1 kjeks (14g)		
5623	Vaffelkjeks sitron	160g		3 stk (13,8g)		
5545	Mini Muffins Sitron	150g		1 muffins (23g)		
5665	Kjeks Marie	150g		2 kjeks (18g)		
5666	Digestivekjeks	160g		2 kjeks (18g)		
5658	Sjokoladekjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5715	Kolakjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5653	Pepperkaker	150g		2 kaker (24g)	4 stk (50g).	Sukkeralkoholer
6003	Havrekjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5706	Havredigestive	160g		2 kjeks (30g)		
FROKOSTBLANDING						
5674	Havreputer	300g		30 g	3 porsj =100g	GOS
7416	Crispy Rice	300g		30g		
5619	Kick! Naturell	375g		33g		
5626	Kick! Raspberry	375g		33g		
5716	Special Flakes	300g		33g		
6002	Havregryn	500g		35g (1 dl)	ca. 11/2 porsj=50g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1000 g		35g (1 dl)	ca. 11/2 porsj=50g	Fruktaner & GOS

*Begrensede FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose.

**60 g er ca. 1/8 av en pakke med melmix. Flere av oppskriftene fra Semper på brød og rundstykker går ut fra en pakke melmix.

Om resten av ingrediensene er FODMAP-frie som f.eks. vann, gjær, olje og salt, så betyr det at man kan spise 1/8 av det ferdige bakverket.

*** Produktene er FODMAP Friendly sertifisert for en standardporsjon. Toleranse for ulike matvarer og mengder er individuelt.

En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellom hvert måltid hvis man har god kontroll på kosthold og symptomer.

**** Mengde per måltid. For de produktene der mengden overstiger 2-3 standard porsjoner oppgis ingen maksimum. Toleranse for matvarer og mengde er individuelt.

Ved oppskriftsforandring eller produktoppdatering kan næringsverdier og merking endres, og les alltid på forpakningen eller hjemmesiden.