

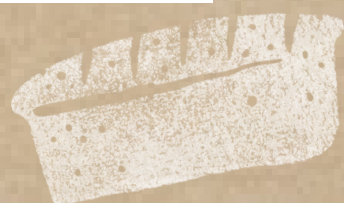
**Semper**

FODMAP

Produkterne er certificeret hos FODMAP-Friendly som betyder, at de indeholder lave niveauer af FODMAPs

ART. NR.	PRODUKT	VÆGT PR. PRODUKT	CERTIFICERET AF FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORTION***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGIVET MAKS PORTION PER MÅLTID****	BEGRENSENDE FODMAP*
BRØD						
5584	Landbrød	300 g		2 skiver (60 g)		
5537	Formbrød med frø	400 g		2 skiver (58 g)		
5867	Havrebrød	300 g		1 skive (50 g)		
KNÆKBRØD						
5704	Quinoaknækbrød	210 g		2 stykker (28 g)		
6024	Knækbrød med surdej	130 g		2 stykker (26 g)		
6022	Knækbrød med chia	140 g		2 stykker (28 g)	3 stykker	GOS
5668	Høfrøknækbrød	230 g		2 stykker (29 g)	4 stykker	Fruktose
5670	Rosmarinknækbrød med salt	230 g		2 stykker (25 g)	4 stykker	Fruktose
5681	Landknækbrød	230 g		2 stykker (26 g)	3 stykker	Fruktose
5657	Grovknækbrød	215 g		2 stykker (30 g)	2 stykker	Fruktose
6004	Havreknækbrød	215 g		2 stykker (28 g)	2 stykker	Fruktose
5680	Spisbrød	330 g		1 stykke (30 g)	1 stykke (50 g)	Fruktose
5098	Frøknækbrød Sesam & Chia	170 g		1 stykke (21 g)	1 stykke	GOS
6099	Frøknækbrød Boghvede & Solsikkekerner	170 g		1 stykke (21 g)	1 stykke	GOS
MELMIX						
5563	Oat & Quinoa Mix	500 g, 1 dl: x g		30 g		
5548	Boghvede & Teff mel	500 g, 1 dl: 60 g		30 g		
5659	Fin Mix	500 g, 1 dl: 60 g		30 g		
5660	Grov Mix	500 g, 1 dl: 55 g		30 g		
8057	Pofiber	125 g		1 spsk (3 g)		
5654	Mix Glutenfri	500 g, 1 dl: 55 g		30 g	60 g**	Laktose
5655	Mix med Fiber	500 g, 1 dl: 55 g		30 g	60g **	Laktose

*Begrænsende FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose. **60 g er ca. 1/8 af en pakke med melmix. Flere af opskrifterne fra Semper på brød og boller går ud fra en pakke melmix. Hvis resten af ingredienserne er FODMAP-fri som f.eks. vand, gær, olie og salt, så betyder det, at man kan spise 1/8 af det færdige bagværk. *** Produkterne er FODMAP Friendly certificeret for en standardportion. Tolerance for forskellige madvarer og mængder er individuelt. En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellem hvert måltid hvis man har god kontrol af kost og symptomer. **** Mængde per måltid. For de produkter hvor maksimumsmængden overstiger 2-3 standard portioner angives ingen maksimumsmængde. Tolerance for madvarer og mængde er individuelt. Ved opskriftsændring eller produktopdatering kan næringsindhold og mærkning ændres, og læs derfor altid på emballagen eller hjemmesiden.



ART. NR.	PRODUKT	VÆGT PER PRODUKT	CERTIFICERET AF FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORTION***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGIVET MAKS PORTION PER MÅLTID****	BEGRÆNSENDE FODMAP
PASTA						
6054	Pasta Linguine Eco	300 g		75 g		
6049	Pasta Sedani Eco	300 g		75 g		
5617	Tagliatelle	250 g		75 g		
KIKS OG KAGER						
5586	Crackers Cheese Flavour	150 g		2 kiks (30 g)	3 kiks (50 g)	Fruktaner
5585	Crackers Poppy Seeds	155 g		2 kiks (30 g)		
5743	Chia Crackers med salt	160 g		2 kiks (30 g)		
5696	Salted Caramel Chocolate Chip Cookies	150 g		1 kiks (21 g)	3 kiks (70 g)	Fruktaner
5686	Triple Chocolate Cookies	150 g		1 kage (21 g)		
5612	Piruett med Chokolade	155 g		1 kiks (14 g)		
5665	Marie Kiks	150 g		2 kiks (18g)		
5666	Digestivekiks	160 g		2 kiks (18 g)		
5658	Chokoladekiks	150 g		1 kiks (18 g)		
5715	Vaniljekiks	150 g		1 kiks (13 g)		
5653	Brunkager	150 g		2 kager (24 g)	4 stk (50 g)	Sukkeralkoholer
6003	Havrekiks	150 g		1 kiks (13 g)		
5706	Havredigestive	160 g		2 kiks (30 g)		
MORGENMAD OG REN HAVRE						
5674	Havrefras	300 g		30 g	3 portion =100 g	GOS
7416	Crispy Rice	300 g		30 g		
5619	Kick! Naturel	375 g		33 g		
5626	Kick! Raspberry	375 g		33 g		
6002	Havregryn	500 g		35 g (1 dl)	ca. 1½ portion=50 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1000 g		35 g (1 dl)	ca. 1½ portion=50 g	Fruktaner & GOS

*Begrænsende FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose. **60 g er ca. 1/8 af en pakke med melmix. Flere af opskrifterne fra Semper på brød og boller går ud fra en pakke melmix. Hvis resten af ingredienserne er FODMAP-fri som f.eks. vand, gær, olie og salt, så betyder det, at man kan spise 1/8 af det færdige bagværk. *** Produkterne er FODMAP Friendly certificeret for en standardportion. Tolerance for forskellige madvarer og mængder er individuelt. En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellem hvert måltid hvis man har god kontrol af kost og symptomer. **** Mængde per måltid. For de produkter hvor maksimummængden overstiger 2-3 standard portioner angives ingen maksimummængde. Tolerance for madvarer og mængde er individuelt. Ved opskriftsændring eller produktopdatering kan næringsindhold og mærkning ændres, og læs derfor altid på emballagen eller hjemmesiden.