



Belly  
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGCOD I BELLY-BALANCE UPP TILL ANGIVEN MÄNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
<b>MJUKT BRÖD</b>				
5584	Lantbröd	2 skivor (60 g)	●	
5537	Fröbröd	2 skivor (58 g)	●	
5867	Havrebröd	1 skiva (50 g)	● Upp till 1 skiva	Fruktos
<b>KNÄCKEBRÖD</b>				
6004	Havreknäcke	2 skivor (28 g)	● Upp till 3 skivor	Fruktos
5657	Grovknäcke	2 skivor (30 g)	● Upp till 2 skivor	Fruktos
6022	Superknäcke Chia	2 skivor (28 g)	●	
5668	Linfröknäcke	2 skivor (29 g)	● Upp till 4 skivor	Fruktos
5681	Lantknäcke	2 skivor (26 g)	● Upp till 5 skivor	Fruktos
5704	Quinoaknäcke	2 skivor (28 g)	●	
5670	Rosmarinknäcke med salt	2 skivor (25 g)	● Upp till 4 skivor	Fruktos
6024	Spisknäcke med surdeg	2 skivor (26 g)	● Upp till 3 skivor	Fruktos
5680	Spisbröd	1 bit (30 g)	● Upp till 1 större bit (55 g)	Fruktos
6098	Fröknäcke Sesam & Chia	1 skiva (21 g)	● Upp till 1 skiva	GOS
6099	Fröknäcke Bovete & Solros-kärnor	1 skiva (21 g)	● Upp till 1 skiva	GOS
<b>BAKNING</b>				
5659	Fin Mix	30 g	●	
5654	Mix	30 g	● Upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
5660	Grov Mix	30 g	●	
5655	Mix med Fiber	30 g	● Upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
5548	Bovete- & Teffmjöl	30 g	●	
8057	Pofiber	1msk (3 g)	●	
<b>FRUKOST</b>				
6002	Havregryn	1dl (35 g)	● Upp till 80 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1dl (35 g)	● Upp till 100 g	GOS
5716	Special Flakes	30 g	●	
5674	Havrekuddar	30 g	● Upp till 100 g, ca 3 port.	Fruktaner & GOS
5626	Kick! Raspberry	33 g	●	
5619	Kick! Naturell	33 g	●	
<b>PASTA</b>				
5617	Tagliatelle med ägg	75 g	●	
6049	Sedani eko	75 g	●	
6054	Linguine eko	75 g	●	





Belly  
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGKOD I BELLY-BALANCE UPP TILL ANGIVEN MÄNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
<b>KAKOR, KEX &amp; BAKVERK</b>				
6003	Havrekakor	1 kaka (13 g)	●	
5577	Kanelnurror	2 snurror (60g)	● Upp till 2 snurror	Laktos
5715	Kolakakor	1 kaka (13 g)	●	
5658	Chokladkakor	1 kaka (13 g)	●	
5653	Pepparkakor	2 kakor (24 g)	●	
5612	Piruett med chokladsmak	1 kex (14 g)	●	
5578	Piruett salted caramel flavour	1 kex (14 g)	●	
5686	Triplet chocolate cookies	1 kaka (21 g)	●	
5696	Salted caramel chocolate chip cookies	1 kaka (21 g)	● Upp till 3 kakor	Fruktaner
5623	Waferbits Lemon	3 rån (13,8 g)	●	
5545	Mini Muffins Lemon	1 muffins (23 g)	●	
5666	Digestivekex	2 kex (18 g)	●	
5706	Havredigestive	2 kex (30 g)	●	
5743	Chia crackers	2 kex (30 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 frallarecept 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 en färdigbaksats.

\*\*\* 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 symptom.

\*\*\*\* Avser 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 individuell.

*Vid receptförändringar och produktuppdateringar kan märkning ändras.  
Kontrollera därför alltid information på [www.semper.se/glutenfritt](http://www.semper.se/glutenfritt).*

*Uppdaterad 2022-10-07.*