



Belly
Balance

VARE NR	PRODUKT	CERTIFICERET FODMAP FRIENDLY FOR STANDARD-PORTION***	GRØN FARVEKODE I BELLY- BALANCE OP TIL ANGIVEN MÆNGDE PER MÅLTID****	BEGRÆNSENDE FODMAP*
BRØD				
5584	Landbrød	2 skiver (60 g)	●	
5537	Frøbrød	2 skiver (58 g)	●	
5867	Havrebrød	1 skive (50 g)	● Op til 1 skive	Fruktaner
KNÆKBRØD				
6004	Havreknækbrød	2 stykker (28 g)	● Op til 3 skiver	Fruktose
5657	Grovknækbrød	2 stykker (30 g)	● Op til 2 skiver	Fruktose
6022	Superknækbrød Chia	2 stykker (28 g)	●	
5668	Hørknækbrød	2 stykker (29 g)	● Op til 4 skiver	Fruktose
5681	Landknækbrød	2 stykker (26 g)	● Op til 5 skiver	Fruktose
5704	Quinoaknækbrød	2 stykker (28 g)	●	
5670	Rosmarinknækbrød med salt	2 stykker (25 g)	● Op til 4 skiver	Fruktose
6024	Knækbrød med surdej	2 stykker (26 g)	● Op til 3 skiver	Fruktose
5680	Spisbrød	1 stykke (30 g)	● Op til 1 større stykke (55 g)	Fruktose
6098	Frøknækbrød Sesam & Chia	1 stykke (21 g)	● Op til 1 skive	GOS
6099	Frøknækbrød Boghvede & Solsikkekerner	1 stykke (21 g)	● Op til 1 skive	GOS
MELMIX				
5659	Fin Mix	30 g	●	
5654	Mix	30 g	● Op til 60 g, ca 1 dl**	Laktose
5660	Grov Mix	30 g	●	
5655	Mix med Fiber	30 g	● Op til 60 g, ca 1 dl**	Laktose
5548	Boghvede- & Teffmel	30 g	●	
8057	Pofiber	1 spsk (3 g)	●	
MORGENMAD OG REN HAVRE				
6002	Havregryn	1dl (35 g)	● Op til 80 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1dl (35 g)	● Op til 100 g	GOS
5716	Special Flakes	30 g	●	
5674	Havrepuder	30 g	● Op til 100 g, ca. 3 portioner	Fruktaner & GOS
5626	Kick! Raspberry	33 g	●	
5619	Kick! Naturel	33 g	●	
PASTA				
5617	Tagliatelle med æg	75 g	●	
6049	Sedani eko	75 g	●	
6054	Linguine eko	75 g	●	



Belly
Balance

VARE NR	PRODUKT	CERTIFICERET FODMAP FRIENDLY FOR STANDARD-PORTION***	GRØN FARVEKODE I BELLY- BALANCE OP TIL ANGIVEN MÆNGDE PER MÅLTID****	BEGRÆNSENDE FODMAP*
KIKS OG KAGER				
6003	Havrekager	1 kage (13 g)	●	
5577	Kannelsnurrer	2 snurrer (60g)	● Op til 2 snurrer	Laktose
5715	Karmelkager	1 kage (13 g)	●	
5658	Chokoladekager	1 kage (13 g)	●	
5653	Brunkager	2 kager (24 g)	●	
5612	Piruett med chokoladesmag	1 kiks (14 g)	●	
5578	Piruett salted caramel flavour	1 kiks (14 g)	●	
5686	Triplet chocolate cookies	1 kage (21 g)	●	
5696	Salted caramel chocolate chip cookies	1 kage (21 g)	● Op til 3 kager	Fruktaner
5623	Waferbits Lemon	3 vafler (13,8 g)	●	
5545	Mini Muffins Lemon	1 muffin (23 g)	●	
5666	Digestivekiks	2 kiks (18 g)	●	
5706	Havredigestive	2 kiks (30 g)	●	
5743	Chia crackers	2 kiks (30 g)	●	

*Begrænsende FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (fx GOS, fruktaner), sukkeralkoholer og laktose.

**60 g er ca. 1/8 af en pakke melmix. Flere af Sempers opskrifter på brød og boller er baseret på én pakke melmix.

Hvis resten af ingredienserne er FODMAP-fri, som fx. 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. Tolerancen for forskellige madvarer og mængder er individuelt.

Det anbefales, at der går ca. 4 timer mellem hvert måltid, hvis man har god kontrol af kost og symptomer.

****Mængder per måltid. For de produkter hvor maksimummængden overstiger 2-3 standardportioner, angives ingen maksimummængde. Tolerance for madvader og mængder er individuelt.

Ved opskriftsændringer og produktopdateringer kan mærkningen ændres. Læs derfor altid information på emballagen eller på www.semper.dk/glutenfri.

Opdateret 2022-10-07.