

TUOTE-NRO	TUOTE	SERTIFIOITU ANNOSKOKO FODMAP FRIENDLY***	BELLYBALANCE ANNOSKOKO YHDELLE ATERIALLE SOPIVA MÄÄRÄ****	RAJOITTAVA FODMAP*
	PEHMEÄ LEIPÄ			
5867	Kauraleipä	1 viipale (50 g)	● 1 viipale	Fruktoosi
5584	Maalaisleipä	2 viipaletta (60 g)	●	
5537	Siemenleipä	2 viipaletta (58 g)	●	
	NÄKKILEIPÄ			
6004	Kauranäkkileipä	2 palaa (28 g)	● 3 palaa	Fruktoosi
5657	Karkea näkkileipä	2 palaa (30 g)	● 2 palaa	Fruktoosi
6022	Supernäkkileipä Chia	2 palaa (28 g)	●	
5668	Pellavansiemenäkkileipä	2 palaa (29 g)	● 4 palaa	Fruktoosi
5681	Ohut näkkileipä	2 palaa (26 g)	● 5 palaa	Fruktoosi
5704	Kvinoanäkkileipä	2 palaa (28 g)	●	
5670	Rosmariininäkkileipä	2 palaa (25 g)	● 5 palaa	Fruktoosi
5680	Varrasnäkkileipä sis. hapatetta	1 pala (30 g)	● suurehko pala (55g)	Fruktoosi
6098	Siemenäkkileipä Sesam & Chia	1 pala (21 g)	● 1 pala	GOS
6099	Siemenäkkileipä Tattari & Auringonkukansiemen	1 pala (21 g)	● 1 pala	GOS
	LEIVONTAAN			
5659	Hieno jauhoseos Fin Mix	30 g	●	
5654	Gluteeniton jauhoseos Mix	30 g	● 60 g, noin 1 dl**	Laktoosi
5660	Karkea jauhoseos Grov Mix	30 g	●	
5655	Kuitupitoinen jauhoseos, Mix med Fiber	30 g	● 60 g, noin 1 dl**	Laktoosi
8057	Pofiber	1 rkl (3 g)	●	
	AAMIAISHIUTALET			
6002	Kaurahiutale	1 dl (35 g)	● 50 g	Fruktaanit & GOS
6009	Luomu Kaurahiutale	1 dl (35 g)	● 50 g	GOS
5716	Special flakes	30 g	●	
5674	Kauratyynyt	30 g	● 100 g, n. 3 annosta	Fruktaanit & GOS
5626	Kick! Vadelma Granola	33 g	●	
5619	Kick! Natural Granola	33 g	●	
7416	Riisimurot	30 g	●	

* Rajoittava FODMAP voi olla fruktoosi, oligosakkaridit (esim. GOS tai fruktaanit), sokerialkoholi tai laktoosi.

** 60 g on n. 1/8 jauhoseopaketesta. Useimmat Semperin leipä- ja sämpyläjauhoreseptit valmistetaan paketillisesta Semper-jauhoseosta. Leivissä muita FODMAP-vapaita aineksia ovat esim. vesi, hiiva, öljy ja suola – joten yleensä tämä tarkoittaa sitä, että sopiva annos voi olla jopa 1/8 valmiiksi leivotusta leipämäärästä.

*** Tuotteiden FODMAP Friendly -sertifiointi pätee standardi annoskoolle. Kuinkin elintarvikkeen sopivuus ja sopiva määrä on yksilöllistä. Yleinen suositus on, että pitää aterioiden välillä n. 4 tunnin tauon – näin ruoan mahdollisesti aiheuttamat oireet säilyvät paremmin kontrollissa.

**** BellyBalancen luokitus. Vihreä pallo - tuote sopii FODMAP-ruokavaliioon. Jos ei lisätietoa, tuotteen annoskoolle ei ole annettu rajoitusta. Kunkin elintarvikkeen sopiva määrä on yksilöllistä. Joillekin tuotteille annettu tarkempi rajoitus per ateria.



Belly
Balance

TUOTE-NRO	TUOTE	SERTIFIOITU ANNOSKOKO FODMAP FRIENDLY***	BELLYBALANCE ANNOSKOKO YHDELLE ATERIALLE SOPIVA MÄÄRÄ****	RAJOITTAVA FODMAP*
KEKSIT JA MAKEAA				
6003	Kaurakeksit	1 keksi (13 g)	●	
5715	Kolakeksit	1 keksi (13 g)	●	
5658	Suklaakeksit	1 keksi (13 g)	●	
5653	Piparkakut	2 keksiä (24 g)	●	
5612	Piruett Suklaanmakuinen	1 keksi (14 g)	●	
5578	Piruett Suolakaramelli	1 keksi (14 g)	●	
5577	Kanelipullat	2 pullaa (60 g)	● 2 pullaa	Laktoosi
5686	Kolmen suklaan Cookie	1 keksi (21 g)	●	
5696	Suolakaramelli-suklaahippu Cookie	1 keksi (21 g)	3 keksiä	Fruktaani
5623	Vohvelipalat Sitruunanmakuinen	3 palaa (13,8 g)	●	
5545	Sitruunanmakuiset minimuffinssit	1 muffinssi (23 g)	●	
5666	Digestivekeksit	2 keksiä (18 g)	●	
5706	Kauradigestivekeksit	2 keksiä (30 g)	●	
5743	Chia suolakeksit	2 keksiä (30 g)	●	
PASTA				
5617	Tagliatelle sis. munaa	75 g	●	
6049	Sedani, luomu	75 g	●	
6054	Linguine, luomu	75 g	●	
6068	Fusilli sis. Kauraa	65 g	●	Fruktoosi

* Rajoittava FODMAP voi olla fruktoosi, oligosakkaridit (esim. GOS tai fruktaanit), sokerialkoholi tai laktoosi.

** 60 g on n. 1/8 jauhoseopakettista. Useimmat Semperin leipä- ja sämpyläjauhoreseptit valmistetaan pakettillisesta Semper-jauhoseosta. Leivissä muita FODMAP-vapaita aineksia ovat esim. vesi, hiiva, öljy ja suola – joten yleensä tämä tarkoittaa sitä, että sopiva annos voi olla jopa 1/8 valmiiksi leivotusta leipämäärästä.

*** Tuotteiden FODMAP Friendly -sertifiointi pätee standardi annoskoolle. Kuinkin elintarvikkeen sopivuus ja sopiva määrä on yksilöllistä. Yleinen suositus on, että pitää aterioiden välillä n. 4 tunnin tauon – näin ruoan mahdollisesti aiheuttamat oireet säilyvät paremmin kontrollissa.

**** BellyBalancen luokitus. Vihreä pallo - tuote sopii FODMAP-ruokavalioon. Jos ei lisätietoa, tuotteen annoskoolle ei ole annettu rajoitusta. Kunkin elintarvikkeen sopiva määrä on yksilöllistä. Joillekin tuotteille annettu tarkempi rajoitus per ateria.

Tiedot saattavat muuttua esim. tuotepäivitysten yhteydessä. Varmista tuotteen sopivuus sempergluteeniton.fi -sivustolta.

Taulukko päivitetty 1.12.2022