



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 | Vaniljekager | 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.