



Belly
Balance

Art nr	Produkt	Certifierad enl. FODMAP Friendly för standardportion***	Grön färgkod i Belly-Balance upp till angiven mängd per måltid****	Begränsande FODMAP*
MJUKT BRÖD				
5584	Lantbröd	2 skivor (60 g)	●	
5537	Fröbröd	2 skivor (58 g)	●	
5867	Havrebröd	1 skiva (50 g)	● upp till 1 skiva	Fruktos
5942	Hot dog buns	1 bröd (40 g)	●	

KNÄCKEBRÖD				
5948	Bordsknäcke med Havre	1 bit (30 g)	● upp till 50 g	Fruktos
6004	Havreknäcke	2 skivor (29 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 (28 g)	●	
5681	Lantknäcke	2 skivor (26 g)	● upp till 5 skivor	Fruktos
5704	Quinoaknäcke	2 skivor (28 g)	●	
5670	Rosmarinknäcke med salt	2 skivor (26 g)	● upp till 5 skivor	Fruktos
6024	Spisknäcke med surdeg	2 skivor (26 g)	● upp till 5 skivor	Fruktos
5680	Spisbröd	1 bit (30 g)	● upp till en halvmåne (55 g)	Fruktos
6098	Fröknäcke Sesam & Chia	1 skiva (21 g)	● upp till 1 skiva	GOS
6099	Fröknäcke Bovete & Solroskärnor	1 skiva (21 g)	● upp till 1 skiva	GOS

BAKNING				
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
5930	Bread mix	30 g	●	
8057	Pofiber	1 msk (3 g)	●	

FRUKOST				
6002	Havregryn	1 dl (35 g)	● upp till 80 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1 dl (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	●	



Belly
Balance

Art nr	Produkt	Certifierad enl. FODMAP Friendly för standardportion***	Grön färgkod i Belly-Balance upp till angiven mängd per måltid****	Begränsande FODMAP*
PASTA				
5617	Tagliatelle med ägg	75 g	●	
6049	Sedani eko	75 g	●	
6054	Linguine eko	75 g	●	
6077	Lumache Eco	75 g	●	
KAKOR & KEX				
6003	Havrekakor	1 kaka (13 g)	●	
5715	Kolakakor	1 kaka (13 g)	●	
5658	Chokladkakor	1 kaka (13 g)	●	
5653	Pepparkakor	3 kakor (18 g)	●	
5612	Piruett med chokladsmak	1 kex (14 g)	●	
5578	Piruett salted caramel flavour	1 kex (14 g)	●	
5944	Cafe style cookies chocolate chip	1 kaka (25 g)	●	
5945	Cafe style cookies salted caramel flavour	1 kaka (25 g)	●	
5623	Waferbits lemon	3 rån (14 g)	●	
5545	Mini muffins lemon	1 muffins (23 g)	●	
5941	Digestive	2 kex (18 g)	●	
5706	Havredigestive	2 kex (30 g)	●	
5743	Chia crackers	2 kex (30 g)	●	
5542	Cookie-O's	2 kex (32 g)	● upp till 4 kex	Fruktaner

* 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.
Uppdaterad 2024-05-17.*