

Alternativliste til low FODMAP diet

Herunder finder du en liste med low FODMAP-venlige produkter. Listen indeholder ikke alt hvad der findes på markedet, men er et godt udgangspunkt til hverdagen med low FODMAP diet. Listen er bygget op således, at du i den yderste kolonne til venstre finder oversigt over de **ikke** FODMAP-venlige produkter delt overskueligt op i fødevaregrupper, i den midterste kolonne finder vores forslag til FODMAP-venlige alternativer og i den yderste kolonne til højre finder over en oversigt over nogle af de steder, hvor disse FODMAP-venlige alternativer forhandles.

Det er meget vigtigt, at du er opmærksom på, at listen hurtigt kan blive forældet. Der kommer hele tiden nye produkter til, og gamle bliver taget af hylderne. Vær også opmærksom på, at producenterne kan ændre i ingredienserne, så de ikke længere er velegnet på low FODMAP diet. Du er derfor nødt til selv at læse varedeklarationen igennem hver gang du køber et produkt. Hvis du køber bogen Sund Mave - low FODMAP diet får du adgang til den elektroniske version af fødevarelisten, som løbende opdateres.

Der er laktose/skummetmælkspulver i en del produkter på Alternativlisten. Grunden til, at de står som ok på diæten er, at indholdet vurderes så lavt, at det er low FODMAP – også selvom du har laktoseintolerance. Såfremt du har laktoseintolerance og oplever symptomer ved indtagelse af produkter, bør du begrænse indtaget. Få eventuelt vejledning af en diætist med speciale i diæten.

I listen på den sidste side i dokumentet finder du en oversigt over række gode produkter, som indeholder små mængder ikke egnede ingredienser eller ikke testede ingredienser, herunder sukkerroefibre. Jeg vil gerne give dig denne liste, fordi det er min erfaring, at produkterne og sukkerroefibre tåles fint på diæten.

Brød og bagværk		
<i>Hvedebrød/Lyst brød</i>	Hjemmelavet glutenfrit brød	-
	"Landbrød brødmix" fra Kind	Netto og Helsam
	"Brødblanding" fra Vitamille	Rema 1000
	"Universal bagemix" fra Urtekram	De fleste større supermarkeder og nemlig.com
	"Mørk bagemix" fra Urtekram	De fleste større supermarkeder og nemlig.com
	"Fiberbagemix" fra Urtekram	De fleste større supermarkeder og nemlig.com
	*"Øko glutenfrit lyst brød" fra Skærtøft Mølle	Helsam, nemlig.com, Skærtøfts mølles webshop, Netto, Føtex og Bilka.
	*"Øko glutenfrit grovbrød" fra Skærtøft Mølle	Helsam, nemlig.com, Skærtøfts mølles webshop, Netto, Føtex og Bilka.
	*"Øko glutenfrit mørkt brød" fra Skærtøft Mølle	Helsam, nemlig.com, Skærtøfts mølles webshop, Netto, Føtex og Bilka.
	"Glutenfri havrestykker" og "Glutenfri rundstykker" fra Hatting (frost)	Fakta, Meny
	"Lyst økologisk kernebrød melmix" fra Tjois	Allergikost (online butik) og Meny
	"Toastbrød økologisk melmix" fra Tjois	Allergikost (online butik) og Meny
	"Schnell brot" fra Bauck Hof	Allergikost (online butik), Helsekost butikker og online helsekostbutikker
	"Easy bake bread" fra Bauck Hof	Allergikost (online butik), Helsekost butikker og online helsekostbutikker
	"Snelles Helles" fra Bauck Hof	Allergikost (online butik), Helsekost butikker og online helsekostbutikker
	"Snelles Duukles" fra Bauck Hof	Allergikost (online butik), Helsekost butikker og online helsekostbutikker
	"Groft flerkornsbrød" fra Amo	Større supermarkeder, Bilka, nemlig.com
	"Surdejsbrød med kerner" fra Semper	Nemlig.com
	"Chia rolls" fra Semper	Nemlig.com

	"Formbrød" fra Semper	Nemlig.com og coop.dk
	"Formbrød med frø" fra Semper	Nemlig.com og coop.dk
	"Glutenfree baguette" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree brown ciabatta rolls" fra Schär	Coop.dk og Superbrugsen
	"Glutenfree white ciabatta rolls" fra Schär	Superbrugsen
	"Glutenfree seeded ciabatta rolls" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree hamburger rolls" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree vitality loaf" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree wholesome white loaf" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree wholesome seeded loaf" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree panini rolls" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Glutenfree deli style seeded" fra Schär	Har ikke fundet dansk forhandler.
	"Grov sandwichbolle" fra Vadehavsbageriet	Nemlig.com
	"Glutenfri sandwichboller" fra REMA 1000 (på frost)	REMA 1000
	"Havremixbrød" fra Finax	Nemlig.com
<i>Rugbrød</i>	Hjemmebagt glutenfrit "rugbrød"	-
	"Mørkt kernebrød" fra Vadehavsbageriet	Nemlig.com
	Glutenfrit rugbrød fra lagkagehuset	Lagkagehuset
	"Glutenreduceret softkernebrød"	Guldbageren
	"Softkernebrødmix" fra Kind	Netto og Helsam
	"Fuldkornsbrødmix" fra Mix Well	Online helsekostforhandler
	"Vollkornbrot" fra Poensgen	Løvbjerg, helsekostbutikker og online helsekost
	"Softkernebrød" bageblanding	Rema 1000
	"Glutenfrit kernebrød" Rema 1000s eget mærke (på frost)	Rema 1000
	"Mørkt kernebrød" fra Tjois	Meny, Løvbjerg og Allergikost (online)

	"Low carb blanding" fra Urtekram	Større supermarkeder og helsekost
	"Gluten FRI kernebrød" fra Kohberg	Føtex, Bilka, Løvbjerg og enkelte Meny og Spar.
<i>Kiks og småkager</i>	"Maria kiks" fra Dr. Schär	Super Brugsen, Meny, online helsekost
	"Choko pepitas" fra Dr. Schär	Super Brugsen, Meny, online helsekost
	"Glutenfri småkager" fra Royal Biscuits	Rema 1000 og som spotvare i Netto
	Riskiks (eventuelt med chokolade)	De fleste supermarkeder og nemlig.com
	"Cookie-O's" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder fx Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen, Irma, nemlig.com
	"Havrekakor" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen, Irma og nemlig.com
	"Havredigestive" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder (fx Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen og Irma), nemlig.com
	"Kex Marie" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder (fx Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen og Irma), nemlig.com
	"Cantucci" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder (fx Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen og Irma), nemlig.com
	"Salty crackers" fra Semper	Online helsekost samt større supermarkeder (fx Meny, Føtex, Bilka, Superbrugsen og Irma)
	"Chocolate Chip Cookies" fra Crazy Bakers	Meny og Superbrugsen
"Boghvede snacks" fra Semper	nelmig.com, Bilka	

	"Salted caramel cookies" fra Semper	Nemlig.com og Meny
	"Peberkager" fra Semper	Meny, større supermarkeder, nemlig.com
	"kokos makroner" fra Crimbles	Helsekostbutikker
	"Flapjack med tranebær og græskarkerner" fra Semper	SuperBrugsen, Fakta, Irma, Kvickly, nemlig.com og helsekost
	"Gluten FRI havrecookies" fra Kohberg	Føtex, Bilka, Løvbjerg, nemlig.com og enkelte Meny og Spar, nemlig.com
<i>Kager</i>	Hjemmelavede kager af glutenfrit mel	-
	Glutenfri "Kakaokage" og "brownie" – kagemix fra Vitamille	Rema 1000
	Glutenfri "Chokolademuffin" og "Citronmuffins" fra Fria	Rema 1000, Meny, Løvbjerg og ICA i Sverige
	Glutenfri "Matilde chokoladecake" kagemix fra Bakery Brands	Meny, Bilka, Føtex
	Glutenfri "Brownie kagemix" fra Kind	Netto og Helsam
	Glutenfri "Brownies" fra AMO.	Større supermarkeder
	"Chokoladecake" fra AMO.	Større supermarkeder og nemlig.com
	"Brownies belgisk chokolade" fra Royal.	SuperBrugsen
	"Brownie bites" fra Semper (frost)	Meny og nemlig.com
	"Muffins choco" fra Schär (OBS indeholder ekstrakt fra carob og	Større supermarkeder og helsekost

	æble, men da det kun er ekstrakt vurdere det som ok)	
	"Gluten FRI chokolademuffins" fra Kohberg	Føtex, Bilka, Løvbjerg, nemlig.com og enkelte Meny og Spar, nemlig.com
<i>Rasp</i>	Risrasp fra Vitamille	Rema 1000
	"Mais Paniermehl" – majsrasp fra Bauckhof	Løvbjerg og online helsekost
	Majsrasp fra Vitabella	Allergikost.com
<i>Knækbrød</i>	Hjemmelavet knækbrød	-
	"Havreknækbrød" fra Semper	Online helsekost
	"Amisa glutenfri knækbrød majs/ris" fra Biogan	Helsekostbutikker
	"Amisa glutenfri boghvedeknækbrød" fra Biogan	Helsekostbutikker
	"Knækbrød med surdej" fra Semper	nelmig.com, Bilka
	"Rosmarin knækbrød med salt" fra Semper	nelmig.com
	"Spisbrød" fra Semper	Nemlig.com
	"Quinoa knækbrød" fra le pain des fleurs	Helsebixen.dk
	"Fette Croccanto" fra Dr. Schär	Større supermarkeder og helsekost
<i>Pizza</i>	"Pizzamel" – bageblanding fra Vitamille	Rema 1000
	"White bread flour" fra Doves farm. Opskrift på pizzadej kan findes på Doves farms hjemmeside.	Helsekostbutikker og online helsekost
	"Pizza mix" – bageblanding fra Mix Well	Løvbjerg, ICA i Sverige eller online helsekost
	Glutenfri pizzabunde fra Proceli	www.madtildig.dk
	"Pizza" (melmix) fra Bauckhof	Helsekostbutikker og online helsekostbutikker
	"Pizzabunde" fra Semper	nelmig.com
	Pizzabunde fra Tjois	Allergikost.com
	Pizza margherita fra levevis (frost)	Bilka og Føtex
	Pizza salami fra Levevis (frost)	Bilka og Føtex

<i>Pandekager og vafler</i>	Hjemmelavede glutenfri	Opskrifter findes på nettet
	"Waffles qaufres" – blanding til vafler og pandekager fra Bauckhof	Online helsekost
	"Våfflor mix" – blanding fra Mix Well	Online helsekost og ICA i Sverige
	"Pandekage/vaffelmix" fra Tjois	Allergikost (online butik), Meny og Løvbjerg
	"Glutenfri pandekager" fra Amo	Større supermarkeder
<i>Tortillas</i>	Hjemmelavede glutenfri	-
	Corn and wheat tortillas fra Santa Maria (2 stk. er low FODMAP)	Større supermarkeder
	Fladbrød fra Tjois	Allergikost.com
	Glutenfri tortillas fra Santa Maria	Bilka, Føtex
<i>Tærte</i>	Hjemmelavet tærtebund – glutenfri	-
	Hjemmelavet tærtebund af sigtet speltmel og havregryn	
	"Pajskalsmix" – bageblanding til både madtærter og søde tærter fra Mix Well	Løvbjerg, ICA i Sverige eller online helsekost
Mel, gryn og kerner		
<i>Hvedemel og rugmel</i>	Rismel, majsmelet og boghvedemel	Større supermarkeder, helsekostbutikker og nemlig.com
	Majsstivelse (maizena) og kartoffelmel	Alle supermarkeder
	Quinoamel og Teffmel	Helsekostbutikker og nemlig.com
	"Self-raising flour" fra mærket Doves farm - til bagning af kager	Helsekostbutikker og online helsekost
	"White bread flour" – til bagning af glutenfrit brød fra mærket Doves farm	Helsekostbutikker og online helsekost
	Glutenfrit "Basmjöl" lyst basismel fra mærket Mix Well	Løvbjerg, ICA i Sverige og online helsekost
	"Havremel" fra Urtekram	Større supermarkeder
	"Melmix C" fra Schär	Større supermarkeder og helsekost
	Mandelmel (med begrænsning)	De fleste supermarkeder og online
	"Melmix" fra Bauckhof (universal melmix til kager og brød)	Helsekostbutikker og online helsekostbutikker
	"Boghvede og teffmel" melmix fra Semper	Helsekost, Bilka og nemlig.com

	"Lavprotein mix" fra Semper	Nemlig.com
	"Fin mix" fra Semper	Nemlig.com
<i>Jævning</i>	Kartoffelmel og Maizena	Alle supermarkeder
	Sovsejævner fra Bauck Hof	Allergikost.com
<i>Hvedekerner, bygkerner og rugkerner</i>	Solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesamfrø	Alle supermarkeder
	Chiafrø	Større supermarkeder, helsekostbutikker og nemlig.com
<i>Cous cous og bulgur</i>	Hel quinoa	Større supermarkeder, helsekostbutikker og nemlig.com
	Alle slags ris	Alle supermarkeder
<i>Hvedeflager, rugflager, bygflager, soyaflager</i>	Havregryn	Alle supermarkeder
	Risflager, knækket boghvede og hirseflager	Større supermarkeder, helsekostbutikker og nemlig.com
	Quinoaflager	Helsekostbutikker, større supermarkeder og nemlig.com
<i>Diverse</i>	FiberHUSK og HUSK	Matas, helsekost, online helsekost, nemlig.com og større supermarkeder
	Guargummi (glutensubstitut)	Løvbjerg og online helsekost
	Xanthan gum (glutensubstitut)	Online helsekost
Morgenmadsprodukter		
<i>Morgenmadsprodukter af hvede og rug</i>	Cornflakes (uden hvede)	De fleste supermarkeder
	Havrefras, økologisk fra Quaker (skal være de økologiske)	Større supermarkeder
	Quinoaflakes	I helsekostbutikker og nogle gange som spotvare i Netto
	Boghvedeflakes	Helsekost
	"Havreknudder/havrefras" fra Semper	nemlig.com
	"Crispy rice" fra Semper	Bilka
	"Kick! Hindbær – havre flakes" fra Semper	nemlig.com
	"Kick! Naturel – havre flakes" fra Semper	nemlig.com
	"Fibre flakes" fra Doves Farm	Helsekost

	"Fiberflakes" fra Vitabella	Allergikost.com
	"Cereal Flakes" fra Doves Farm	Helsekostbutikker
Pasta og nudler		
<i>Pasta</i>	Glutenfri rispasta og majs pasta fra Vitamille	Rema 1000
	Rispasta og majs pasta fra Doves farm	Helsekostbutikker og online helsekost
	"Bontá d' Italia" spaghetti og fusilli fra Dr. Schär	SuperBrugsen, Meny og online helsekost
	Glutenfri "Pasta makaroni" og "Pastaskruer" fra Biogan	SuperBrugsen og helsekostbutikker
	"Lasagne all'uovo" fra Dr Schär (lasagneplader)	SuperBrugsen og online helsekostbutikker
	Glutenfri lasagneplader, glutenfri spaghetti, glutenfri penne og glutenfri fusilli fra Urtekram	Større supermarkeder, nemlig.com og ofte også i Fakta og Netto
	"Makaroni" fra Semper	nelmig.com
	"Sedani" fra Semper	nelmig.com og Irma
	"Linguine, øko." fra Semper	nelmig.com og Irma
	"Tagliatelle m. æg" fra Semper	nelmig.com
<i>Nudler</i>	Risnudler	De fleste supermarkeder samt asiatiske supermarkeder
	Boghvedenudler	Helsekostbutikker og online helsekost
	Glutenfri rispasta "linguine" og "sedani" fra Semper	Irma, nemlig.com
	"Sweet potato and buckwheat noodles"	Allergikost (online)
Nødder og snacks		
<i>Pistacienødder og cashewnødder</i>	Mandler, hasselnødder, pecannødder, valnødder, peanuts, macadamianødder – neutrale eller saltede og ristede	Supermarkeder, grønthandlere og helsekost
<i>Chips</i>	Kartoffelchips uden løg og hvidløg	Alle supermarkeder

	Majstortillachips	De fleste supermarkeder og online
	Poppet hirse og poppet majs fra Biogan	Helsekostbutikker
	"Nacho cheese chips" fra Easis (sojaprotein chips)	Større supermarkeder og nemlig.com
Skorper	"Crisp Rolls" fra mærket Dr. Schär	Løvbjerg, SuperBrugsen og online helsekost
Salte kiks	"Crostini Toscana" fra Semper	nelmig.com
Mælkeprodukter (kun relevant med laktosefri, hvis du ikke taler laktose)		
Mælk	Laktosefri minimælk fra Arla	De fleste supermarkeder, nemlig.com og Coop.dk/mad
	Laktosefri minimælk fra Naturmælk	Føtex, Bilka og nogle Netto
	Laktosefri minimælk fra Thise	Coop.dk/mad, Kvickly, Irma, Superbrugsen, Fakta og i enkelte Daglibrugser.
	Mandelmælk fra Alpro	Visse større supermarkeder og i helsekostbutikker
	Laktosefri letmælk fra Arla	Coop.dk, visse større supermarkeder, nemlig.com
	Laktosefri sødmælk fra Arla	Coop.dk, visse større supermarkeder, nemlig.com
	Mandelmælk fra Alpro (usødet)	Visse større supermarkeder og i helsekostbutikker
	"Bio drink almond" (mandelmælk)	Online helsekost
	"Risdrrik" fra Naturli	Større supermarkeder, Netto, Fakta, nemlig.com
	"Mandeldrik uden sukker" fra Naturli	Meny, nemlig.com og andre større supermarkeder
	Risdrrik med vanilje fra Rice Dream	Helsekostbutikker og nemlig.com
	Risdrrik naturel fra Isola Bio (250 mL)	Helsekostbutikker

	Risdrik naturel fra Isola Bio (1 L)	Helsekostbutikker
	Risdrik fra Urtekram	Større supermarkeder og helsekost
	Risdrik med kokos fra Isola Bio	Helsekostbutikker
	Mandeldrik m. calcium fra Almond Dream	Helsekostbutikker og nemlig.com
<i>Piskefløde</i>	Laktosefri piskefløde fra Arla	Coop.dk/mad, nemlig.com og de fleste supermarkeder
	Laktosefri piskefløde fra Thise	Coop.dk/mad, Irma, Kvickly og Superbrugsen og i enkelte Daglibrugser
	"Kokosfløde topping cream" fra Soyatoo (kan bruges til flødeskum)	Helsekostbutikker og online helsekost
	"Universelle schlagcreme" (vegansk fløde. Kan også anvendes til flødeskum. Fås både med og uden sukker.)	Allergikost (online)
	"Sprühfertige schlagcreme" (vegetabilsk flødeskum på dåse)	Allergikost (online)
<i>Madlavningsfløde</i>	Laktosefri madlavningsfløde fra Arla	Større supermarkeder, nemlig.com og nogle Netto
	"Rapsy matlagningspulver" (mælkefrit. Kan piskes med vand og erstatte mælk/madlavningsfløde i madlavning)	Allergikost (online)
<i>Yoghurt</i>		
	Laktosefri yoghurt naturel fra Thise	Irma og SuperBrugsen
	Laktosefri yoghurt naturel fra Arla	Større supermarkeder og nemlig.com
	Laktosefri kefir yoghurt (hindbær og naturel) fra Valio	Større supermarkeder
	Laktosefri yoghurt naturel fra Naturmælk	Netto, Føtex, Bilka
	Laktosefri yoghurt med hindbær/jordbær fra Naturmælk	Bilka, Føtex

	Laktosefri skyr naturel fra Arla	Større supermarkeder, nemlig.com og Netto
	Laktosefri skyr med mango fra Arla (OBS har et moderat fruktoseindhold)	Større supermarkeder og nemlig.com
	Laktosefri jordbærdrik drikkeyoghurt fra Arla	Større supermarkeder og nemlig.com
	Laktosefri skyr med mynte og chokolade fra Valio	Meny, SuperBrugsen, større supermarkeder, Coop.dk/mad
	Jordbæryoghurt fra Thise	Coop.dk/mad, Kvickly, Irma, Superbrugsen og i enkelte Daglibrugser og Faktaer
<i>Koldskål</i>	Cheasy laktosefri koldskål fra Arla	Større supermarkeder og nemlig.com
	Laktosefri koldskål fra Naturmælk	Føtex, Bilka, nemlig.com
<i>Creme fraiche</i>	Laktosefri creme fraiche fra Arla	Større supermarkeder, nemlig.com og Netto
	"Rapsy frutty" (alternativ til creme fraiche/yoghurt i madlavning, som skal oppiskes med vand)	Online helsekost. Set hos Allergikost netbutik.
<i>Kakaomælk</i>	Laktosefri kakaoskummetmælk fra Thise	Coop.dk/mad, Kvickly, SuperBrugsen, Fakta og Irma
	Laktosefri Matilde Mini kakaoskummetmælk fra Arla	Større supermarkeder
	Laktosefri Matilde mini kakaoskummetmælk med jordbærsmag	Større supermarkeder
	Laktosefri Matilde mini kakaoskummetmælk (500 mL drikkeflaske) fra Arla	Større supermarkeder, nemlig.com og i kiosker
	Laktosefri Arla Kids kakaominimælk fra Arla	Større supermarkeder og nemlig.com
	Laktosefri Arla Kids kakaominimælk med jordbærsmag fra Arla	Større supermarkeder
	Risdrik med kakaosmag fra Isola Bio	Helsekostbutikker
	Mandeldrik med mørk kakao fra Alpro	Meny, større supermarkeder og helsekost
<i>Hytteost</i>	Laktosefri hytteost fra Arla	Større supermarkeder og nemlig.com
<i>Friskost og flødeost</i>	Laktosefri friskost fra Arla	Større supermarkeder og coop.dk

	Laktosefri philidelphia	Større supermarkeder og nemlig.com
	"Vegan creme cheese" (vegansk alternativ til flødeost).	Allergikost (online)
	Laktosefri flødeost med jalapeno fra creme bonjour	Bilka
	Laktosefri flødeost naturel fra creme bonjour	Bilka
	"Creamy sheese" naturel (vegansk)	Allergikost.com
	Vegansk smørbart med ostesmag fra Vegin	Allergikost.com
<i>Is</i>	Laktosefri vaniljeis fra Hansens	nelmig.com og større supermarkeder
	Laktosefri jordbæris fra Hansens	Nogle større supermarkeder
	Laktosefri blåbærvaffel fra Hjem-is (obs indeholder kikærtemel, men vurderes som ok)	Hjem-is bilen
	"4U free vafler"	Bilka
	"FRI Vegansk is" med chokolade eller vanilje fra Premier-is	nelmig.com
	Laktosefri vaniljeis eller Stracciatella fra Coop	Coop.dk eller udvalgte Coop butikker
	"Double Chocolate Parfait" fra Carte dor	Større supermarkeder
Krydderier og smagsgivere		
<i>Bouillon og fond</i>	Høns-, vildt- og svinebouillonpulver fra Oscar	De fleste supermarkeder
	Andefond – touch of taste fra Gustav Bong	SuperBrugsen, Kvickly og osuma.dk
	Fiskefond – touch of taste fra Gustav Bong	SuperBrugsen, nemlig.com, Kvickly og osuma.dk
	Hønsfond – touch of taste fra Gustav Bong	SuperBrugsen, Kvickly, nemlig.com og osuma.dk

	Flydende kyllingefond fra Knorr	Større supermarkeder
<i>Karry</i>	Karry uden løg og hvidløg fra Santa Maria	De fleste supermarkeder og online
<i>Løgpulver</i>	Asafoetida (indisk krydderi)	Indiske supermarkeder
<i>Hvidløg</i>	Hvidløgsolie fra fx Biobest	Søstrene Grene og i nogle større supermarkeder.
	Spize hvidløgsolie	Netto samt større supermarkeder. Nemlig.com
	Hvidløgsolie fra Lehnsgaard	Meny
	Hvidløgsolie fra Levevis	Føtex og Bilka
	Olivেনolie med hvidløg fra Coop	Coop.dk
<i>Pesto</i>	Økologisk grøn pesto fra Urtekram	Større supermarkeder og online
	Barto's økologiske grøn pesto	Netto
<i>Mayonnaise</i>	Salatmesternes mayonnaise	Netto
	K-salat mayonnaise	De fleste supermarkeder og online
	Graasten ægte mayonnaise og på tube	De fleste supermarkeder og online
	Smagens køkken mayonnaise	Meny
	First price mayonnaise på tube	Meny og nemlig.com
	Salatmayonnaise fra Kraft	Større supermarkeder og online
	Real mayonnaise fra Hellmann's	nemlig.com
	Mayonnaise øko. Fra Svansø	nemlig.com
	Mayonnaise neutral, citron og chili fra Stokes	nemlig.com
<i>Ketchup</i>	"Ketchup" fra First price	Meny og nemlig.com
	Tomatketchup fra Ånglamark	SuperBrugsen og Irma
	"Sandwich Ketchup" fra My Way Diner	Netto
	Ketchup fra Rubra	nemlig.com
Drikkevarer		
<i>Te</i>	Pebermynte-te	Helsekostbutikker, større supermarkeder, Søstrene Grene
	Pukka te UDEN koffein: "Three pebermint", "Three ginger "Three cinnamon", "Pebermint & licorice", "Lemongrass & ginger", "Three tulsi", "Three licorice" og "Vanilla chai".	Matas, helsekostbutikker, online helsekost, nemlig.com, nogle større supermarkeder
	Pebermynte te fra Fredsted	nemlig.com

	Koffeinfri Ceylon te og koffeinfri Earl Grey te	Perchs Thehandel
	Sort te, hvid te, grøn te (indeholder koffein)	Alle supermarkeder og online
Sukker og sødemidler		
<i>Sukker</i>	Almindeligt sukker, brun farin, rørsukker	Alle supermarkeder og online
	Kokossukker fra Urtekram	Større supermarkeder og online
	Sirup og ahornsirup	Alle supermarkeder og online
<i>Sødemidler</i>	Hermesetas drys let	De fleste større supermarkeder og nemlig.com
	Alterna sweet fra My bakery	Meny
	Hermesetas mini sweeteners	Større supermarkeder og online
	Flydende sød fra Hermesetas	nelmig.com og større supermarkeder
	SØD tabletter og flydende sødemiddel fra Nutrilett	Større supermarkeder
	Steviasukker fra Dansukker	Større supermarkeder og nemlig.com
	Sukrin og sukrin-melis	Helsekost
	Perfect SØD flydende fra Easis	Større supermarkeder og nemlig.com
	Suvida flordrys fra Suvida	Allergikost.com
Diverse		
<i>Tyggegummi</i>	Hubba bubba, Shake, Jenka, Funny (alle sammen er bobbeltyggegummi)	Større supermarkeder, tankstationer og kiosker.
	Wrigleys	Online slikbutikker
<i>Isvafler</i>	Glutenfrie og mælkefrie isvafler fra mærket Våffel bageren	SuperBrugsen, Løvbjerg, Meny og Allergikost (online)
<i>Æg (KUN nødvendigt, hvis du har allergi overfor æg)</i>	"Ei-ersatz" (vegansk æggeerstatning).	Allergikost (online).
<i>Chokolade (KUN nødvendigt, hvis du har mælkeallergi eller laktoseintolerance)</i>	"Laktosefri mælkechokolade" fra Rema 1000	Rema 1000
	Mælkefrie chokolader:	Helsekost. Allergikost (online)

	"Chocolate drops", "Økologisk mælkefri hvid chokolade", "Økologisk lys chokolade", "Økologisk pebermyntechokolade", "Økologisk mørk chokolade 87 % kakao" og "Økologisk orangechokolade" alle fra Plamil	
Kødprodukter og pålæg		
<i>Fiskepålæg</i>	Tun, makrel, torskerogn og rejer	Alle supermarkeder og online
<i>Kødpålæg</i>	Skinke, kylling, kalkun, oksekød (tjek efter løg)	Alle supermarkeder og online
<i>Pølser</i>	Partypølser	Netto
	Kyllingepølser med citron fra Løgismose	Netto
	"Grillpølser" fra Gestus	Meny
	"Grov chilipølse" fra Langelænder	Større supermarkeder
	"Grov tripple cheese pølse" fra Langelænder	Større supermarkeder
	"Bacon ostegriller" fra Langelænder	Større supermarkeder
	"Ostepølse" fra Langelænder	Større supermarkeder
	"Brunchpølser" fra Langelænder	Større supermarkeder
	X-tra cocktailpølser	Irma og Superbrugsen
	X-tra partypølser	Irma og Superbrugsen

*Indeholder kun små mængder sojamel, hvormed FODMAP-indholdet er acceptabelt.

Fødevarer, der indeholder små mængder ikke egnede eller ikke testede ingredienser (fx sukeroefibre), men ellers er FODMAP-venlige

Brød og bagværk		
<i>Rugbrød</i>	"Mørkt brød m. fuldkorn" fra Semper	nemlig.com
<i>Hvedebrød</i>	"Grova" og "Fiber" toastbrød fra Fria	Rema 1000, Meny og nemlig.com
	"Fibre giants" fra Semper	Nemlig.com
	"Minibaguette - fiber" fra Semper	Nemlig.com, viivaa.dk, online helsekostbutikker, Bilka
	"Trio seeds" fra Semper	Nemlig.com, online helsekostbutikker
	"Grov Minibaguette" fra Fria	Rema 1000 og Meny
	"Korvbrød" fra Fria	Rema 1000 og Meny
	"Vallmofralla" fra Fria	Rema 1000 og Meny
<i>Mel og melblandinger</i>	"Grov melmix" fra Semper	Bilka
	"Landbrødmix", Finax	Nemlig.com
	"Mørk brødmix" fra Doves farm	Helsekostbutikker og online helsekost
	Grov melmix fra Finax	nemlig.com
<i>Knækbrød</i>	"Lantknäcke" fra Semper	Større supermarkeder, Meny, Fakta
	"Grovknäcke" Fra Semper	Større supermarkeder, Meny, Fakta, nemlig.com
	"Hørfrøknækbrød" fra Semper	nemlig.com
<i>Pizza</i>	Laktosefri- og glutenfri pizza speciale margherita fra Rema 1000 (obs kan indeholde små mængder løg/hvidløg)	Rema 1000
	Laktosefri- og glutenfri pizza speciale skinke og svampe fra Rema 1000 (obs kan indeholde små mængder løg/hvidløg/champignon)	Rema 1000