

healthy ebook



LOW FODMAP



spis **treści**

1 FODMAP błąd w zapisie?

2 LOW FODMAP w healthy food catering

3 LOW FODMAP produkty dozwolone i zakazane

4 LOW FODMAP kilka pomysłów na śniadanie L- FODMAP

5 WEGE LOW FODMAP II etap eliminacyjny

6 opinia eksperta o low fodmap od healthy food

7 okiem dietetyka *healthy food*



1 FODMAP

błąd w zapisie?

Fermentable
Oligosaccharides
Disaccharides
Monosaccharides
And
Polyols

FODMAP to angielski skrót od „Fermentujące Oligo- Di- i Monosacharydy oraz Poliole”.

Mówiąc prosto, FODMAP to pewien rodzaj krótko-łańcuchowych węglowodanów, które szybko fermentują i których organizm niektórych osób nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim.

Do węglowodanów szybko fermentujących zaliczamy:

Zaliczamy do nich:

- fruktozę (występującą głównie w owocach, miodzie, słodczych w formie syropu glokozowo-fruktozowego)
- laktozę (występującą głównie w produktach mlecznych)
- fruktany (występujące głównie w pszenicy, czosnku, cebuli)
- galaktany (występujące głównie w roślinach strączkowych)
- poliole (m.in. mannitol, sorbitol, ksylitol).

Dieta FODMAP jest kilku etapowa, a jej celem jest identyfikacja produktów, które mogą nasilać nieprzyjemne dolegliwości.

1. Pierwszy etap (etap diety "LOW FODMAP" w healthy food) : trwa od 2 do 6 tygodni, polega na wyeliminowaniu z jadłospisu produktów o wysokiej zawartości FODMAP i uspokojenie naszego organizmu. Trzeba również pamiętać, że produkty o wysokiej zawartości FODMAP są bogate w witaminy, minerały, przeciwutleniacze, i błonnik. Jeśli całkowicie je wykluczymy możemy nabawić się niedoborów pewnych składników pokarmowych. Dlatego ważny jest etap drugi.

2. Drugi etap: trwa około 8-12 tygodni. W tym czasie stopniowo wprowadzamy produkty bogate w FODMAP i sprawdzamy jak nasz organizm na nie zareaguje. Wykluczamy z jadłospisu produkty po których zauważamy nieprzyjemne dolegliwości.

3. Trzeci etap: Po sprawdzeniu jakie produkty szkodzą naszemu organizmowi, sporządzamy stałą dietę. Co kilka tygodni należy w niewielkich ilościach włączać produkty, które zostały wykluczone, aby sprawdzić czy tolerancja na te produkty nie zmieniła się.

Założenia diety FODMAP

Dieta FODMAP opiera się na ciągłej obserwacji swojego organizmu. Po wprowadzeniu pierwszego etapu już po tygodniu-dwóch można zaobserwować zmniejszenie się nieprzyjemnych dolegliwości. Stosuje się tą dietę również w przypadkach SIBO i IBS. Dieta FODMAP u osób ze zdiagnozowanym IBS i SIBO nie jest lecznicza ale może pomóc w szybki sposób pozbyć się wzdęć, gazów, biegunek i bólów brzucha.

SIBO, IBS a dieta FODMAP

SIBO – zespół przerostu flory bakteryjnej w jelicie cienkim. Coraz bardziej popularna dolegliwość układu pokarmowego diagnozowana przez lekarzy. Leczone antybiotykami, ale przejście na dietę FODMAP dodatkowo poprawia wyniki pacjenta. SIBO to choroba, która po zakończeniu leczenia może powrócić, dlatego też zaleca się stosowanie długoterminowej diety.

IBS – Zespół jelita drażliwego. IBS najczęściej powstaje na skutek siedzącego trybu życia i zaburzeń flory jelitowej. Na owe zaburzenia cierpi obecnie 30% populacji, głównie po 20. i przed 40. Rokiem życia. Leczenie IBS polega głównie na podawaniu leków rozkurczowych, a w przypadku wystąpienia zaparć w chorobie – przeczyszczających. Leczenie długoterminowe polega na modyfikacji diety i trybu życia. Ze względu na rodzaj dolegliwości zaleca się wprowadzenie diety FODMAP by dodatkowo nie obciążać organizmu produktami ciężko strawnymi.

Polecam dietę low fodmap. Smaczną, zróżnicowaną i co najważniejsze lepiej się czuje. Dodatkowo mają fajny program lojalnościowy i sprawną obsługę. Polecam :)

Dieta Low FodMap – smacznie , urozmaicone posiłki , moje samopoczucie przy SIBO na plus



2 **LOW FODMAP** w healthy food catering

Wiemy, jak trudne może być samodzielne przygotowanie posiłków w przypadku różnych schorzeń. Dlatego do naszego menu trafiła pudełkowa dieta FODMAP. To sposób żywienia dla osób z dysfunkcjami przewodu pokarmowego – skarżących się na problemy z żołądkiem lub cierpiących na zespół jelita drażliwego.

*Bardzo dobrej jakości catering.
Wszystko zgodnie z zamówieniem.
Posiłki smaczne w wersji lfodmap.
Mam pewność, że jem to co dobre.*

Wcześniej zamawiałam dietę low fodmap z innego cateringu, ale mogę stwierdzić śmiało, że ta dieta low fodmap z Healthy food jest o wiele smaczniejsza i dostosowana do osób, które mają problem z jelitami. Dieta jest delikatnie doprawiona, lekka, do tego smacznie skomponowana. Polecam wszystkim, którzy borykają się z sibo, a nie mają możliwości sami sobie przygotowywać diety eliminującej składniki wykluczone przy tym schorzeniu.

W healthy food tworzymy naszą dietę w oparciu o najnowsze badania z zakresu dietetyki i terapii chorób układu pokarmowego. Nasi specjaliści z układają dietę na podstawie wytycznych naukowców z Monash University*, którzy opracowali tę metodę żywienia.

Problemy gastryczne mogą dopaść każdego, a towarzyszące im dolegliwości bólowe i ogólny dyskomfort zniechęcają do podejmowania codziennej aktywności. L-FODMAP pozwala wyeliminować pokarmy bogate w FODMAP, dlatego to rozwiązanie jest dla Ciebie, jeśli:

- **odczuwasz dolegliwości ze strony układu pokarmowego,**
- **miewasz częste uczucie wzdętego brzucha i obserwujesz gazy po spożyciu posiłku,**
- **potrzebujesz wsparcia w odpowiednim żywieniu przy SIBO lub w przypadku objawów zespołu jelita drażliwego (IBS),**
- **chcesz unikać czosnku oraz cebuli,**
- **chcesz wykluczyć gluten i laktozę z codziennej diety.**

***Dieta Low FodMap - smacznie ,
urozmaicone posiłki , moje
samopoczucie przy SIBO na plus***

Produkty bogate w składniki FODMAP, poprzez właściwości osmotyczne, przyczyniają się do zwiększonej absorpcji wody w jelicie cienkim. To powoduje rozciąganie jego ścian i prowadzi do dolegliwości brzusznych. Następnie, wędrują one do jelita grubego, ulegają fermentacji, co z kolei skutkuje nadmierną ilością wydalanych gazów i bolesnym uczuciem rozpierania.

Zasady diety FODMAP – czym różni się od innych diet?

Dieta FODMAP to sposób żywienia, który usuwa produkty bogate w FODMAP i zastępuje je odżywczymi zamiennikami. W ich miejsce wchodzi wartościowe źródła białka, tłuszczu i węglowodany złożone. Zalicza się w tu takie kategorie i produkty spożywcze, jak:

- nasiona i orzechy – makadamia, orzechy włoskie, masło orzechowe, pestki dyni, orzechy pekan, nasiona słonecznika, sezam, orzech ziemny,
- warzywa – groszek, marchew, pomidory, papryka, sałata, słodkie ziemniaki,
- owoce – kiwi, owoce cytrusowe, banany, truskawki,
- nabiał – ser żółty, mozzarella, ser brie, camembert,
- produkty zbożowe – makaron, pieczywo bez glutenu, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki owsiane,
- białko – ryby, jaja, produkty mięsne i drób.

Produkty bogate w składniki FODMAP, poprzez właściwości osmotyczne, przyczyniają się do zwiększonej absorpcji wody w jelicie cienkim. To powoduje rozciąganie jego ścian i prowadzi do dolegliwości brzusznych. Następnie, wędrują one do jelita grubego, ulegają fermentacji, co z kolei skutkuje nadmierną ilością wydalanych gazów i bolesnym uczuciem rozpierania.

Catering FODMAP przypomina pierwszy etap eliminacji z procedury dietetycznej L-FODMAP, wyklucza całkowicie gluten (dieta bez glutenu) i laktozę (dieta bez laktozy), co doceniają nasi Klienci.

* Nie polecamy tej diety osobom chorującym na celiakię, bo w posiłkach mogą znajdować się śladowe ilości glutenu



3 LOW FODMAP

produkty dozwolone
i zakazane

	NISKA ZAWARTOŚĆ FODMAP
warzywa	marchew, pomidory, ogórek zielony, ogórek kiszony (w zalewie bez czosnku), papryka, kapusta pekińska, kapusta biała 95g, kapusta czerwona 90g na porcję, seler, korzeń pietruszki, bakłażan, dynia, kabaczek, cukinia, ziemniaki, bataty, szczypior tylko zielona część w niewielkiej ilości, kiełki bambusa, kiełki fasoli, lucerna/alfalfa, sałata, rukolą, roszponka, rzodkiewka, szpinak, pak choi, fasolka zielona szparagowa, brokuł tylko różyczki do 270g/łodygi do 65g na porcję, imbir, kalarepa, koperek, pietruszka nać, algi, jarmuż, oliwki w niewielkiej ilości
owoce	banany, winogrona, kiwi, mandarynki, pomarańcze, ananasy, grejpfruty, cytryny, jagody, maliny, truskawki, truskawki, melon, karambola, żurawina (suszona do 3g na porcję)
źródła białka	mięso, ryby, drób, jaja, tofu twarde naturalne
nabiał i inne	ser (szwajcarski, cheddar, parmezan, mozzarella), ser brie, ser camembert, mleko migdałowe, mleko sojowe z ekstraktu białka sojowego, mleko ryżowe, masło, masło orzechowe, margaryna
zboża	pieczywo bezglutenowe, mąka orkiszowa, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki ryżowe, mąka owsiana, płatki owsiane, makaron bezglutenowy, ryż, proso, gryka, komosa ryżowa
orzechy i inne	orzechy włoskie, migdały, orzeszki ziemne, orzechy pekan, orzeszki piniowe, orzechy makadamia, ziarna sezamu, pestki dyni, nasiona słonecznika (wszystkie powyższe w ilości 1 małej garści)
inne	cukier kryształ, syrop klonowy, aspartam, stewia
napoje	herbata czarna max 180 ml, herbata zielona, herbata biała, herbata miętowa, kawa czarna max 1 filiżanka lub z dodatkiem dozwolonego mleka

	WYSOKA ZAWARTOŚĆ FODMAP
warzywa	cebula, szparagi, karczochy, kalafior, patisony, brukselka, soczewica, groszek zielony, pory, buraki ćwikłowe, grzyby, koper włoski, czosnek
owoce	jabłko, gruszka, mango, gruszka chińska, arbuz, nektarynka, brzoskwinie, morele, śliwki, owoce suszone, owoce z puszki
źródła białka	nasiona roślin strączkowych: soczewica, fasola, soja, tofu jedwabiste, ciecierzycy (dozwolona w wege low fodmap, ale tylko ta konserwowa)
nabiał i inne	twaróg, delikatne sery (mascarpone, ricotta), mleko skondensowane, jogurty, maślanka, mleko (krowie, owcze, kozie), kwaśna śmietana, bita śmietana, mleko sojowe z ziaren soji
zboża	żyto, produkty pszenne, pieczywo pszenne, płatki śniadaniowe pszenne z suszonymi owocami, makaron pszenny
orzechy i inne	orzechy nerkowca, pistacje
inne	syrop z agawy, miód, syrop glukozowo-fruktozowy (high fructose corn syrup – HFCS), słodziki (sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol)
napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata niebieska ulung, herbata z rumianku (zawiera duże ilości fruktanów), mocne herbaty ziołowo-owocowe

*Po posiłkach Low foodmap czuję się
dużo bardziej komfortowo i lekko,
myślę, że żołądek i jelita mi za to
podziękują :)*

W tabeli poniżej przedstawione są kategorie węglowodanów i ich przykłady produktów high FODMAP

kategoria węglowodanów	high fodmap
fruktoza	jabłka, wiśnie, winogrona, gruszki, arbuzy, szparagi, miody, syrop z agawy i syrop fruktozowy
laktoza	mleko i jego przetwory
galaktoza	warzywa strączkowe
fruktany	kapusta, czosnek, por, brokuły, brukselka, zielony groszek, cebula
poliole	sorbitol, ksylitol, mannitol, maltitol



Z uwagi na ograniczoną listę produktów dozwolonych, dieta FODMAP jest trudna do samodzielnego przygotowania. Nasz zespół przykłada dużą uwagę do procesu układania menu i zwraca szczególną troskę na dopuszczalne ilości każdego produktu. Staramy się, by mimo restrykcji, potrawy były różnorodne i smaczne.



***polecam
dietę FODMAP
posiłki są smaczne
i wcześniej
dostarczane***

4 **LOW FODMAP**

kilka pomysłów na
śniadanie L-FODMAP



*Kilka pomysłów na śniadania
w wersji LOW FODMAP*

PUDDING CHIA NA MLEKU KOKO Z PŁATKAMI KOKOSA I SOSEM MALINOWYM

SKŁADNIKI

- Mleko kokosowe 100 ml
- Maliny 100 ml
- 1 łyżka chia 20g
- stewia 1 płaska łyżeczka
- płatki kokosa 2g
- orzechy arachidowe 10g

W porcji: 256 kcal, Białko: 7g (14,2%), tłuszcze: 14g (28,5), węglowodany: 28 g (57,2%)

Przygotowanie

- pudding najlepiej przygotować dzień wcześniej
- do garnka wlej mleko zagotuj wraz z nasionami chia, dodaj stewię do smaku
- jeśli masz mrożone maliny najlepiej je ugotować dodając odrobinę stewii, jeśli masz świeże wystarczy że je zblendujesz.
- na górę dodać płatki kokosa i orzechy



LICZBA PORCJI

1



CZAS
PRZYGOTOWANIA

5 MIN



METODA

cooking



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI

2

POŻYWNY SHAKE TRUSKAWKOWY NA MLEKU KOKOSOWYM

SKŁADNIKI

- Mleko kokosowe 200 ml
- Truskawki około 100g
- twaróg chudy bez laktozy 100g
- Płatki owsiane bezglutenowe 20g
- 1/2 banana
- olej kokosowy 1 płaska łyżeczka
- syrop klonowy 1 łyżeczka

W porcji: 377 kcal, Białko: 21g (26%), tłuszcze: 14g (17,9), węglowodany: 43 g (55,1%)

Przygotowanie

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zmiksuj na gładką masę



LICZBA PORCJI

1



CZAS
PRZYGOTOWANIA

3 MIN



METODA
BLENDING



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI

1

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PIETRUSZKI Z PESTKAMI DYNI I JARMUŻEM

Gorąca zupa na śniadanie? Czemu nie! Przygotuj ją dzień wcześniej, a rano rozgrzej żołądek pysznym, warzywnym kremem .

SKŁADNIKI

- Bulion warzywny 450 ml
- Pietruszka, korzeń 350 g
- Ziemniaki 180 g
- Tymianek, suszony 0,1 g
- Gałka muskatołowa, mielona szczypta
- Olej rzepakowy 0,3 ml
- Sól himalajska i pieprz do smaku
- jogurt bez laktozy 100g
- pestki dyni mała garstka
- jarmuż

W porcji : 333,8 kcal, Białko 13,5 g (18,5%)

Tłuszcz 11,2 g (34,4%) Węglowodany 38,4 g (47,1%)

Przygotowanie

Pietruszkę i ziemniaki obrać i pokroić w sporą kostkę. Wyłożyć na blaszce posypać tymiankiem, piec 20 minut w piekarniku.

Do bulionu wrzucić pietruszkę i ziemniaki. Gotować na małym ogniu do czasu, aż ziemniaki będą tak miękkie, że same zaczną się rozpadać.

Zupę zblendować na gładki krem, ponownie zagotować i doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Przed podaniem dodać łyżkę jogurtu na porcję.



LICZBA PORCJI

3



CZAS
PRZYGOTOWANIA

30 MIN



METODA
BLENDING



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI

2

BEZGLUTENOWY CHLEBEK Z KAWAŁKAMI CZEKOŁADY PODANY Z SERKIEM JAGODOWYM

SKŁADNIKI na ciasto

- Olej rzepakowy 100 ml
- Banan 3 duże owoce
- Jaja kurze całe 5 sztuk
- Mąka ryżowa 200 g
- Skrobia ziemniaczana 2,5 płaskiej łyżki
- Soda oczyszczona 0,5 łyżeczki
- Proszek do pieczenia 0,5 łyżeczki
- Wanilia, bourbon mielona 1/3 łyżeczki
- Czekolada gorzka min 70% 1/3 tabliczki posiekana nożem lub dozwolone orzechy (można pominąć)

W porcji : 327,9 kcal, Białko 15,8 g (19,0%)

Tłuszcz 15,3 g (41,4%) Węglowodany 33,9 g (39,6%)

Przygotowanie

Formę wykładamy papierem do pieczenia, a piekarnik ustawiamy na 170 stopni – góra dół.

Banany obieramy i za pomocą widelca rozgniatamy na papkę. Następnie dodajemy olej, jajka i dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy suche składniki i mieszamy do połączenia się składników. Jeśli zdecydujecie się na dodatki np czekoladę lub orzechy dodajcie je pod koniec mieszania. Górę obsyć migdałami.

Gotowe ciasto przelewamy do keksówki i wkładamy do

piekarnika. Pieczemy około 50 minut lub do suchego patyczka.

Serek jagodowy

- Twaróg półtłusty bez laktozy 700 g
- Stewia w proszku do smaku około 1 łyżki
- Czarne jagody, mogą być mrożone 200g

Wszystko razem zblendować, część owoców zostawić dla dekoracji



LICZBA PORCJI

10 (keksówki)



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**

1,5H



METODA

BAKING



METODA

BLENDING



**STOPIEŃ
TRUDNOŚCI**

2

DUTCH BABY Z TRUSKAWKAMI I MALINAMI Z MASŁEM ORZECHEWYM

SKŁADNIKI

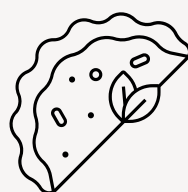
- Jajko 2 szt
- Truskawki (mrożone) duża garść
- Mąka ryżowa 2 łyżki płaskie
- sól odrobina
- Maliny ile uważasz 50g
- Mleko ryżowe - około 60 ml
- Stewia w proszku 1 płaska łyżeczka
- Masło ekstra 1/2 płaskiej łyżeczki
- 1/2 łyżeczki oleju kokosowego
- masło orzechowe 1 łyżeczka

W porcji : 599 kcal, Białko 26 g (18,5%)

Tłuszcz 31 g (34,4%) Węglowodany 56 g (47,1%)

Przygotowanie

- Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Na masle na małym ogniu podpróżyć truskawki
- Do miski wbić jajka, dodać mleko, mąkę, stawię i sól. Na gazie postawić patelnię, którą będzie można wrzucić do pieca. (możesz też naleśnika przygotować na patelni pod przykryciem). Podgrzać patelnię na średnim ogniu, a gdy będzie już gorąca, rozprowadzić po niej odrobinę oleju kokosowego.
- Mieszanekę składników wymieszać trzepaczką na gładką masę. i wlać powoli na patelnię. Na wierzchu rozłożyć truskawki i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec bez przykrycia przez 20 min, aż zobaczysz, że omlet urósł. Na patelni piec pod przykryciem.
- Wyjąć z piekarnika i posmarować masłem orzechowym.
- Pokrój na porcje i dodaj maliny.



LICZBA PORCJI

1



CZAS PRZYGOTOWANIA

25 MIN



METODA

BAKING



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

2

PASTA CURRY Z TOFU Z PIECZYWEM BG I ZIELONYM OGÓRKIEM

SKŁADNIKI

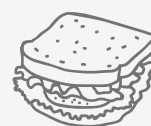
- 0,5 kostki naturalnego tofu, 90 g
- 1 łyżka majonezu – najlepiej domowej roboty
- 0,5 łyżeczki musztardy
- 1/4 łyżeczki przyprawy curry
- 1/4 łyżeczki syropu klonowego
- 0,5 łyżki posiekanego szczypiorku (tylko zielona część)
- sól i czarny pieprz
- 0,5 mniejszego ogórka zielonego
- ulubione pieczywo bezglutenowe

W porcji (tylko pasta) : 303 kcal, Białko 11 g (23,9%)

Tłuszcz 23 g (50%) Węglowodany 12 g (26,1%)

Przygotowanie

- Wymieszaj w misce wszystkie przyprawy ze sobą
- Dodaj pokruszone tofu do miski, następnie zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj szczypiorek.
- Ogórka pokrój w słupki lub talarki
- Pastę jedz na ulubionym pieczywie bezglutenowym. Możesz je wcześniej dać do opiekacza, aby było chrupkie. Mniam!



LICZBA PORCJI

1



CZAS
PRZYGOTOWANIA

5 MIN



METODA
BLENDING



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI

1



5 WEGE LOW FODMAP

II etap eliminacyjny

W cateringu Healthy Food znajdziesz również dietę WEGE Low FODMAP. Ten wariant gotowej diety pudełkowej można uznać za drugi etap eliminacyjny stosowany w przypadku modelu żywienia typu low fodmap, ponieważ dopuszczamy do menu ciecierzycę i różnego rodzaju produkty z białka sojowego. Nadal jednak wykluczamy czosnek, cebulę oraz gluten i laktozę. W diecie tej zwracamy ogromną uwagę na produkty z dużą zawartością fodmap i staramy się dobierać je w odpowiednio niskiej gramaturze tak, by nie wywoływały problemów żołądkowych. Zobacz jakie opinie zebrała nasza dieta wege l-fodmap.



Jestem zadowolona z cateringu WEGE LOW FODMAP, jest to trudna dieta eliminacyjna i pudełka sprawdzają się idealnie. Dania są różnorodne i przygotowane z wysokiej jakości składników. Dostawa zawsze na czas.

Przerzuciłam się na dietę pudełkową od Healthy Food, bo jako jedyni oferują Dietę Low Fodmap w wersji Wege. Czuję się po niej wspaniale, zero objawów, chyba że coś podjem spoza pudełek ;) Teraz przygotowuję się do operacji i chcę utrzymać spokój w jelitach, dlatego będę kontynuować

Dieta: wege low fodmap. Polecam wszystkim z chorymi/wrażliwymi jelitami! Dieta okazała się w moim przypadku zbawienna. Po raz pierwszy od wielu lat zapomniałam o bólu brzucha, zapomniałam o dolegliwościach związanych z SIBO.

dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska

@drcubala



Często słyszę od pacjentów, że boją się, iż ich dieta pudełkowa nie spełni zapotrzebowania na błonnik, a więc prebiotyki – co wpłynie negatywnie na ich stan mikrobiomu jelitowego. Natomiast jeśli dobrze wybierzemy dietę pudełkową – nie będzie takiego problemu. Staramy się wybrać rozwiązania (jeśli nasz stan zdrowia na to pozwala) związane z jak największą ilością warzyw i owoców, z różnorodnymi kaszami, orzechami i nasionami. Z mojej perspektywy widzę też, że łatwiej jest utrzymać różnorodność, kiedy nie trzeba kupować np. całej kapusty (kto to zje? Zmarnuje się tylko) czy brokułów (nikt poza mną w domu tego nie zje, to po co kupować?) – przy diecie pudełkowej ta różnorodność jest bardzo duża. Dobry catering nie będzie też skupiał się tylko na pieczywie pszennym czy żytnim, ale dostarczy różnorodnych innych produktów zbożowych jak pieczywo jaglane, gryczane czy owsiane.

#współpraca

*przy diecie
pudełkowej ta
różnorodność
jest bardzo
duża*

7 **LOW FODMAP**

okiem dietetyka healthy food

**EBOOK
powstał we
współpracy z
dietetykiem**

*Dietetyk Kliniczny,
Anna Stawińska*



*Serdecznie polecam dietę Low Fodmap
osobom, które obserwują u siebie
wzmoczone wzdęcia, nadmierne gazy,
biegunki czy zaparcia. Dieta sprawdza
się też u osób z SIBO oraz IBS.*

LISTA ZAKUPÓW

DATA _____

MIĘSO / RYBY

NABIAŁ

WARZYWA / OWOCE

SPIŻARNIA

CHEMIA

INNE

TWÓJ POMYSŁ NA DANIE

--

SKŁADNIKI

**LICZBA PORCJI**

11



CZAS PRZYGOTOWANIA

11



METODA

11

[illegible]

Przygotowanie

[illegible]

Notatki

Notatki



KONTAKT

biuro@hfood.pl

hfood.pl

+42 307 02 01

healthyfood