

## Miniversie FODMAP-vrij productoverzicht

Deze lijst is voor iedereen die onder begeleiding van een diëtist het fodmap-dieet volgt. Tijdens de eliminatiefase dien je veel ingrediënten te vermijden, wat in de supermarkt een ingewikkelde zoektocht wordt.

Deze zoektocht hebben wij al voor jou gedaan en er zijn meer dan 1000 producten uit diverse supermarkten gevonden die fodmap-vrij of fodmap-beperkt zijn.

Ook online verkrijgbare producten zijn in de lijst meegenomen.

In onderstaand overzicht vind je een kleine selectie uit deze goedgekeurde producten. De volledige lijst met meer dan 1500 producten kan aangevraagd worden via [info@carasvoeding.nl](mailto:info@carasvoeding.nl) en kost €21,95.

Deze lijst omvat geen basisproducten zoals vlees, vis, verse groente of fruit. Deze zijn te vinden in de fodmap arme dieetlijsten.

Dit overzicht is onderverdeeld in verschillende productgroepen zodat je gemakkelijker een product kunt terugvinden. Achter elk product staat in welke supermarkt(en) je deze kunt kopen. Sommige producten staan meerdere keren genoemd als er van meerdere merken hetzelfde product te koop is.

Onder 'bijzonderheden' zie je staan óf en welke fodmaps er in tolereerbare mate in zit. Eet deze producten binnen de aangegeven hoeveelheden om stapeling van eventuele fodmaps te voorkomen. Combineer hierom ook niet twee of meer van deze producten in een maaltijd.

### Enkele omschrijvingen genoemd in de bijzonderheden:

**Eigen tolerantie:** producten zoals haver, spelt, melk (lactose) en soja vallen bij iedereen met pds anders. Voor de een geeft dit geen enkele klacht en bij de ander zeer veel. Voel aan wat jouw grens is, of vermijd het voor de zekerheid helemaal.

**Max hoeveelheid:** De max hoeveelheid geeft aan tot hoeveel gram/ml een product groen is. Boven deze hoeveelheid wordt een product oranje.

Controleer voor de zekerheid altijd nog de ingrediënten op de producten uit deze lijst, omdat de receptuur van de fabrikant zou kunnen veranderen, omdat vergelijkbare producten van hetzelfde merk wel fodmaps kan bevatten, en zeker als je een bijkomende intolerantie of allergie hebt.

Mocht je aanvullingen/opmerkingen hebben m.b.t het overzicht; mail dan naar [info@carasvoeding.nl](mailto:info@carasvoeding.nl)

Om het jou nog gemakkelijker te maken bij het boodschappen doen raden we je aan om ook onze gratis boodschappenplanner te downloaden.

Zie [www.carasvoeding.nl/gratis-downloads](http://www.carasvoeding.nl/gratis-downloads)

Wij hopen dat je gemakkelijker de eliminatiefase doorloopt met behulp van deze lijst!

Groetjes, Caroline en Astrid van Your Fodmap Coach  
Diëtisten Caras Voedingsspecialisten

Caroline van der Leeuw en Astrid Kasbergen

Laatste update: Juni 2021

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# Brood en graanproducten

## Brood en broodjes

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Baquette	Schar	Albert Heijn	Bevat soja
Bruinbrood glutenvrij & lactosevrij	Damhert	Plus	
Bruin brood	Yam	Jumbo	Max 2 sneetjes p.d.
Glutenvrij bruinbrood	AH vrij van gluten	Albert Heijn	Max 2 sneetjes p.d.
Meergranen brood	Consenza	Albert Heijn	

## Crackers en wafels

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Boekweitwafels met quinoa en lijnzaad	Zonnatura	Albert Heijn	
Dunne maiswafels quinoa basilicum	AH huismerk	Albert Heijn	
Gluten Free Crackers	Schar	Albert Heijn/Plus	
Lijnzaadcrackers	Smaakt	Albert Heijn	Max 3 p.d.
Vrij van Gluten zaden crackers	AH huismerk	Albert Heijn	Eigen tolerantie

## Ontbijtgranen

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Boekweitgrutten	Peak's free from	Glutenvrijewebshop.nl	Max 30 gr p.d.
Cornflakes	AH Vrij van gluten	Albert Heijn	
Choco pops	Damhert	Plus	Bevat soja
Muesli	AH vrij van gluten	Albert Heijn	Eigen tolerantie
Teff oergranen ontbijt	Zonnatura	Albert Heijn/Jumbo	

## Meel en bloemsoorten

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Boekweitmeel	AH huismerk	Albert Heijn	
Maismeel	Peak's free from	Glutenvrijewebshop.nl	
Paneermeel	Damhert	Plus	
Quinoameel	Peak's free from	Jumbo	
Zelfrijzend bakmeel	AH vrij van gluten	Albert Heijn	

## Bakmiddelen

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Bakpoeder	Arm&Hammer	Albert Heijn	
Cakemix	Damhert	Plus/Glutenvrijewebshop.nl	
Lasagne vellen	AH vrij van gluten	Albert Heijn	
Pannenkoekenmix	Consenza	Albert Heijn	
Pizzabodem	Schar	Albert Heijn	



# Broodbeleg en smeerseis

## Broodbeleg zoet

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Anijshagel	De Ruijter	AH/Jumbo/Dirk	Max 30 gr p.d.
Aardbeienjam extra	1 <sup>ste</sup> de beste	Dirk	
Chocoladepasta puur	Venz	Albert Heijn/Dirk	
Gember jam	Ah huismerk	Albert Heijn	
Vlokken	Choca	Dirk	

## Broodbeleg hartig en smeerseis

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Amandelpasta so vegan	Brinkers	Jumbo	Max 15 gram p.d.
Creamy original	Violife	Albert Heijn	
Ei spread met bieslook	AH huismerk	Albert Heijn	
Gerookte kipsalade	AH huismerk	Albert Heijn	
Roomkaas lactofree	Arla	Albert Heijn	

# Pasta's, mihoen, couscous en overige graanproducten

## Pasta's, mihoen en noedels

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Boekweit en quinoa noodles	King soba	Plus/Glutenvrijewebshop.nl	
Fusilli glutenvrije	Damhert	Plus	
Pasta d'oro Mais penne	SamMills	Jumbo/Dirk	
Spaghetti	Lekker vrij van Gluten	Jumbo	
Tagliatelle	Peak's free from	Albert Heijn/Jumbo	

## Taco's, wraps, couscous en quinoa

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Taco schelpen	Amaizin	Ekoplaza	
Taco schelpen	Jumbo	Jumbo	
Wraps	Schar	Albert Heijn/Jumbo	
Couscous	AH vrij van gluten	Albert Heijn	
Quinoa witte	AH huismerk	Albert Heijn	



# Tussendoortjes en snacks

## Zoete snacks en koek

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Bananenchips	AH huismerk	Albert Heijn	
Brownies, gluten free	Damhert	Albert Heijn	WEL lactose!
Chocolade pinda puur	Dirk	Dirk	
Pineapple bites	5th season	Albert Heijn	
Sorbetijs	AH huismerk	Albert Heijn	Enkel de citroen

## Zoutjes en hartige snacks

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Emping notenchips	Go-Tan	Albert Heijn	
Geroosterde mais	AH huismerk	Albert Heijn	Let op hoeveelheid
Groene olijven gevuld met paprika pasta	Carbonell	Jumbo	Zowel in pot als zak
Kroepoek	AH Basic	Albert Heijn	
Pindarepen	Zonnatura	AH/ Jumbo	

# Smaakmakers

## Bouillon

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Bouillon met soepballen	Jumbo	Jumbo	
Bouillon kip	AH huismerk	Albert Heijn	
Bouillonblokjes vlees smaak	AH BASIC	Albert Heijn	
Kipfilet in bouillon	Larco	Jumbo	
Rundvleesbouillon	AH basic	Albert Heijn	

## Sauzen en dressings

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Barbecue Amerikaans	Yildriz	Jumbo	
Chilisaus hot	Go-Tan	Jumbo	
Fritessaus naturel	Calvé	Jumbo	
Ketchup	AH BASIC	Albert Heijn	
Slasaus naturel	AH huismerk	Albert Heijn	

## Kruidenmixen en specerijen

Productnaam	Merk	Supermarkt	Bijzonderheden
Al-Andalus Jonnie Boer	Euroma	Albert Heijn	
Asafoetida	Alle merken	Online	Max 2 gr p.d.
Italiaanse kruiden zakje	Verstegen	Albert Heijn	
Kruidenmix voor rundvlees	Verstegen	Albert Heijn	
Tandoori Masala	Verstegen	Albert Heijn	

