

DÜŞÜK FODMAP DİYETİNDE SERBEST VE YASAKLI BESİNLER

ZEYNEP KAYIŞ
MERVE KARASU
BELENAY NİLAY ULAŞ

zeynepkayis@posta.mu.edu.tr
mervekarasu@posta.mu.edu.tr
belenaynilayulas@posta.mu.edu.tr



SERBEST BESİNLER



**DOMATES, PATLICAN,
KABAK, HAVUÇ, İSPANAK**



**YABAN MERSİNİ,
KİVİ, PORTAKAL,
ÇİLEK, ANANAS**



ESMER PİRİNÇ, YULAF, KİNOA



YASAKLI BESİNLER



**SARIMSAK, SOĞAN,
KARNABAHAAR,
BROKOLİ, MANTAR**



**ELMA, ŞEFTALİ,
KARPUZ, KİRAZ,
ARMUT**



**BUĞDAY, MAKARNA, ÇAVDAR,
ARPA, HAMUR İŞLERİ**