

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Tuote nro	Tuote	FODMAP-Friendly sertifioitu	Belly balancen värikoodi (maaliskuu 2020)	Huomioi annoskoko	Rajaava FODMAP-hiilihydraatti	Normaali Annoskoko***				
1											
2		PEHMEÄ LEIPÄ									
3	5584	Maalaisleipä					2 viipaletta (60g)				
4	5537	Siemenleipä					2 viipaletta (58g)				
5	5538	Vuokaleipä					2 viipaletta (58g)				
6		NÄKKILEIPÄ									
7	5704	Kvinoanäkkileipä					2 viipaletta (28g)				
8	6024	Varrasnäkkileipä					2 viipaletta (26g)				
9	6022	Supernäkkileipä Chia			3 viipaletta / vrk	GOS*	2 viipaletta (28g)				
10	5668	Pellavansiennäkkileipä			4 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (29g)				
11	5670	Rosmariininäkkileipä			4 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (25g)				
12	5681	Ohutnäkkileipä			3 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (26g)				
13	5657	Karkeanäkkileipä			2 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (30g)				
14	6004	Kauranäkkileipä			2 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (28g)				
15	6035	<u>Mysinäkkileipä</u>			2 viipaletta / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (28g)				
16	5680	Varrasnäkkileipä			Yksi iso puolikuu pala / vrk	fruktoosi	2 viipaletta (30g)				
17		AAMIAISTUOTTEET									
18	5674	Kauratyynynt			3 annosta / vrk	GOS*	30g				
19	7416	Riisimurot					30g				
20	5619	Kick! Maustamaton					33g				
21	5626	Kick! Vadelma					33g				
22	5716	Special Flakes -hiutaleet					30g				
23	6002	Kaurahiutaleet					35g (1dl)				
24	6009	Luomu kaurahiutaleet					35g (1dl)				
25		PASTA									
26	6054	Linguine, luomu					75g				
27	6049	Sedani, luomu					75g				
28	5617	Tagliatelle sis. munaa					75g				
29		KEKSIT									
30	5586	Juustonmakuiset suolakeksit			3 keksiä / vrk	fruktaanit*	2 keksiä (30g)				
31	5585	Unikonsiemen suolakeksit					2 keksiä (30g)				
32	5743	Chia suolakeksit					2 keksiä (30g)				
33	5696	Suolakaramelli-suklaahippu cookie			3 keksiä / vrk	fruktaanit*	1 keksiä (21g)				
34	5686	Kolmen suklaan cookie					1 keksiä (21g)				
35	5612	Piruett suklaanmakuinen					1 keksiä (14g)				
36	5623	Sitruunanmakuiset vohvelipalat					3 palaa (13,8g)				
37	5545	Sitruunanmakuiset minimuffinsit					1 muffinssi (23g)				
38	5665	Marie keksit					2 keksiä (18g)				
39	5666	Digestivekeksit					2 keksiä (18g)				
40	5658	Suklaakeksit					1 keksiä (13g)				
41	5715	Kolakeksit					1 keksiä (13g)				
42	5653	Piparkakut			4 keksiä / vrk	sokerialkoholit	2 keksiä (24g)				
43	6003	Kaurakeksit					1 keksiä (13g)				
44	5706	Kauradigestivekeksit					2 keksiä (30g)				
45		JAUHOT, KUITU									
46	5563	Kaura & kvinoa leipäjauho					30g				
47	5548	Tattari & teff -jauhoseos					30g				
48	5659	Hieno jauhoseos					30g				
49	5660	Karkea jauhoseos					30g				
50	8057	Pofiber					1 rkl (3g)				
51	5654	Gluteeniton jauhoseos			60 g / n. 1 dl / vrk**.	laktoosi	30g				
52	5655	Kuitupitoinen jauhoseos			60 g / n. 1 dl / vrk**.	laktoosi	30g				
53											
54		* GOS (galakto-oligosakkaridit) ja fruktaanit ovat kumpikin oligosakkarideja.									
55		**60 g. Jos leivot pakettillisesta jauhoa esim. sämpylöitä ja muut leivonta-ainekset eivät sisällä FODMAP-hiilihydraatteja, voit nauttia 1/8 osan valmiista leivonnaisista.									
56											
57		*** Tuotteet ovat FODMAP Friendly -sertifioituja normaalin annoskoon mukaan.									