



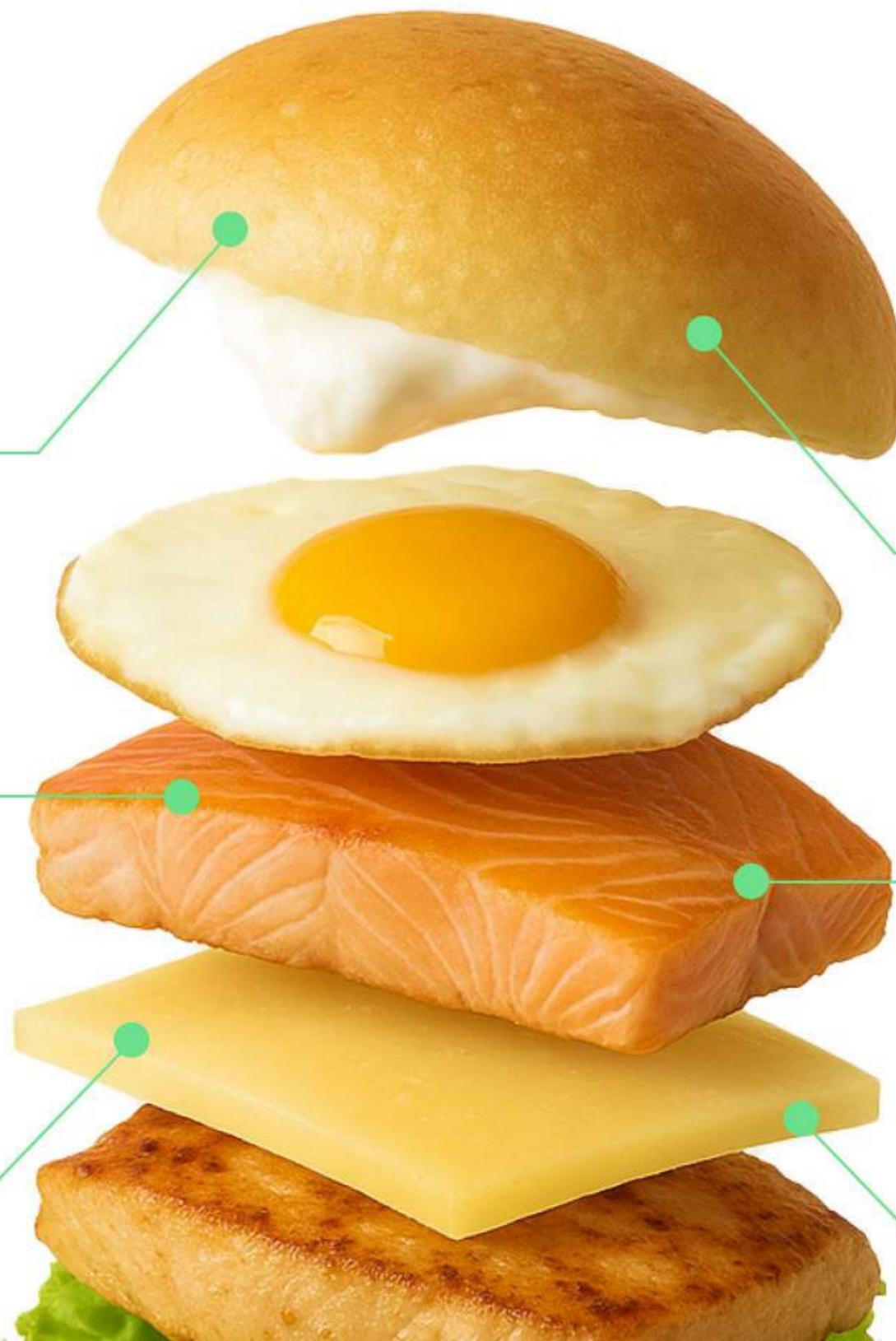
**Hamburger Low FODMAP
parte dagli ingredienti**

SÌ A:

- Pane senza glutine certificato
- Pane fatto con farine low FODMAP
- Panini a base di patate o mix di farine naturali

- Manzo, tacchino, pollo
- Salmone o tonno scottato
- Uova strapazzate
- Burger vegetali homemade

- Cheddar stagionato
- Parmigiano Reggiano (stagionato 24+ mesi)
- Brie o camembert in porzioni piccole
- Formaggio svizzero



NO A:

- Pane integrale, segale, farro, orzo
- Impasti con fibre aggiunte

- Burger pronti → spesso contengono cipolla, aglio, farina di ceci o lupini
- Salsicce e affettati

- Formaggi freschi: mozzarella, ricotta, crescenza, feta → alto contenuto di lattosio

SÌ A:

- Lattuga iceberg, romana, spinacino baby
- Zucchine grigliate, carote a julienne, cetrioli
- Pomodorini, germogli, rucola
- Patate dolci (in quantità moderate), chips di zuccina o melanzana grigliata

- Maionese fatta in casa (senza aglio o cipolla in polvere)
- Yogurt greco senza lattosio + erbe per una salsa fresca
- Mostarda dolce semplice (senza fruttosio o aromi forti)
- Pesto homemade senza aglio: basilico, semi di zucca, olio EVO



NO A:

- Cipolla (cruda o cotta), porro, aglio
- Cavolfiore, broccoli, funghi, peperoni

- Burger pronti → spesso contengono cipolla, aglio, farina di ceci o lupini
- Salsicce e affettati