

# POKÈ BOWL



Componi la tua Pokè a basso contenuto FODMAP: la guida agli alimenti.

## 01 Gruppo alimentare Cereali per la base

### Alimenti da limitare

Prodotti non a base frumento:

- Quinoa
- Riso
- Avena
- Grano saraceno
- Amaranto
- Miglio
- Sorgo
- Tapioca

## 02 Gruppo alimentare Latticini

### Alimenti da limitare

Formaggi stagionati o senza lattosio, per esempio:

- Provolone dolce
- Fontina
- Taleggio
- Pecorino
- Gorgonzola

## 03 Gruppo alimentare Proteine

### Alimenti da limitare

Tutti i tipi di carne, uova, tutti i tipi di pesce, crostacei compresi. Tofu.

## 04 Gruppo alimentare Frutta

### Alimenti da limitare

- Banane
- Melone
- Pompelmo
- Uva
- Rabarbaro.
- Kiwi
- Frutti di bosco
- Arancia
- Mandarino
- Frutto della passione
- Ananas
- Limone
- Lime

## 05 Gruppo alimentare Condimenti

### Alimenti da limitare

- Erbe aromatiche
- Erba cipollina
- Semi di lino
- Olive
- Maionese
- Olio d'oliva
- Pepe
- Sale
- Sciroppo d'acero
- Senape
- Salsa di soia
- Aceto.

## 06 Gruppo alimentare Verdure

### Alimenti da limitare

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| • Barbabietola          | • Rapanelli         |
| • Broccoli              | • Salsa di pomodoro |
| • Carota                | • Lattuga           |
| • Cetriolini sott'aceto | • Mais dolce        |
| • Cetriolo              | • Melanzane         |
| • Patata                | • Olive             |
| • Peperoncino rosso     | • Pastinaca         |
| • Peperone rosso/verde  | • Sedano            |
| • Piselli verdi         | • Spinaci cotti     |
| • Cipollotto            | • Senzero           |
| • Costa                 | • Succhina gialla   |
| • Crescione             | • Succhine verdi.   |
| • Erba cipollina        |                     |
| • Indivia               |                     |
| • Pomodori              |                     |
| • Rapa                  |                     |