

DIETA NA GAZY I WZDĘCIA

SIBO



DOZWOLONE



ZABRONIONE

Fitoterapia.pl

Marcin Sędkowski



fitoterapia



LEGENDA

*** Ogranicz ilość!**

**** Tylko z dobrego źródła, wprowadź w małych ilościach po 2 tygodniach diety, jeśli nie występują dolegliwości**

***** Są to zboża, które zawierają małą ilość FODMAP, jednak warto je wyeliminować z diety z innych powodów**



WARZYWA

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

DOZWOLONE

- Bakłażan
- Bambus
- Bataty*
- Botwinka
- Brukiew
- Cukinia
- Dynia piżmowa*
- Fasolka szparagowa
- Jarmuż
- Kalarepa
- Kapusta pekińska*
- Kiełki fasoli
- Marchew
- Ogórek
- Oliwki
- Papryczka chili
- Papryka*
- Pasternak
- Pietruszka
- Pomidory

ZABRONIONE

- Brokuły
- Brukselka
- Buraki
- Cebula
- Cykoria sałatowa
- Czosnek
- Dynia
- Grzyby
- Kalafior
- Kapusta
- Kapusta kiszona
- Karczochy
- Koper włoski
- Por
- Seler
- Strączki
- Szparagi
- Topinambur
- Ziemniaki
- Zielony groszek



OWOCE

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

DOZWOLONE

- Ananas
- Banany (dojrzałe)
- Borówki
- Cytryny
- Granat*
- Grejpfrut*
- Jagody
- Kiwi
- Klementynki
- Limonki
- Maliny
- Mandarynki
- Marakuja
- Melony
- Papaja
- Pomarańcze
- Porzeczkī*
- Rabarbar
- Truskawki
- Żurawina

ZABRONIONE

- Arbuż
- Awokado
- Brzoskwinie
- Banany (niedojrzałe)
- Figi
- Daktyle
- Gruszki
- Jabłka
- Kaki
- Liczi
- Mango
- Morele
- Nektarynki
- Owoce suszone
- Owoce z puszkī
- Śliwki
- Wiśnie



TŁUSZCZE

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

DOZWOLONE

- Masło klarowane
- Masło zwykłe**
- Olej kokosowy
- Oliwa
- Smalec

ZABRONIONE

- Awokado
- Guacamole



ORZECHY I NASIONA

- Kokos*
- Chia*
- Macadamia
- Orzechy laskowe*
- Orzechy włoskie*
- Pestki dyni*
- Pestki słonecznika*
- Siemię Iniane*
- Sezam*

- Masła orzechowe
- Mleko kokosowe
- Mleko migdałowe
- Migdały
- Orzechy piniowe
- Orzechy ziemne
- Wiórki kokosowe



BIAŁKA

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

DOZWOLONE

- Drób
- Jaja
- Mięso czerwone
- Owoce morza
- Podroby
- Ryby

ZABRONIONE

- Panierowane
- W sosie



NABIAŁ

- Masło klarowane
- Masło zwykłe**

- Maślanka
- Mleko
- Jogurty
- Sery
- Śmietany
- Twarogi



ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

DOZWOLONE

- Kasza gryczana
- Kukurydza***
- Owies
- Proso
- Quinoa
- Sorgo*

ZABRONIONE

- Amarantus
- Jęczmień
- Kukurydza
- Maniok
- Orkisz
- Pszenica
- Ryż
- Tapioka
- Żyto



PRZYPRAWY

- Imbir
- Papryka
- Pieprz
- Sól
- Suszone pomidory
- Suszone zioła
- Świeże zioła

- Glutaminian sodu
- Mieszanki czosnekiem i cebulą
- Mieszanki z cukrami



SŁODZIKI

Marcin Sędkowski

Fitoterapia.pl

ZABRONIONE

- X Cukier kokosowy**
- X Fruktoza**
- X Glukoza**
- X Izomaltoza**
- X Ksylitol**
- X Maltitol**
- X Melasa**
- X Miód**
- X Syrop glukozowofruktozowy**
- X Sorbitol**
- X Syrop klonowy**
- X Syrop kukurydziany**
- X Syrop z agawy**
- X Sztuczne słodziki**

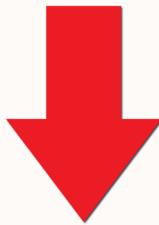


INNE

ZABRONIONE

- X Mniszek lekarski**
- X Napoje energetyczne**
- X Napoje gazowane**
- X Powidła**
- X Rosół na kościach**
- X Rumianek**
- X Sokи owocowe**
- X Alkohole**
- X Dżemy**
- X Czekolada**
- X Inulina**
- X Kakao**
- X Kawa**
- X Konfitury**

Jak przeprowadzić terapię na SIBO i wiele innch schorzeń?



Dowiesz się z tej książki!



ZAMÓW KSIĄŻKE

Fitoterapia.pl/ksiazka