

DIETA NA GAZY I WZDĘCIA



SIBO


fitoterapia

 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**

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**

DOZWOLONE

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

ZABRONIONE

- ✗ Arbuzy
- ✗ Awokado
- ✗ Brzoskwinie
- ✗ Banany (nie dojrzałe)
- ✗ Figi
- ✗ Daktyle
- ✗ Gruszki
- ✗ Jabłka
- ✗ Kaki
- ✗ Liczi
- ✗ Mango
- ✗ Morele
- ✗ Nektarynki
- ✗ Owoce suszone
- ✗ Owoce z puszek
- ✗ 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

DOZWOLONE

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

ZABRONIONE

- ✗ Panierowane
- ✗ W sosie

NABIAŁ

- ✓ Masło klarowane
- ✓ Masło zwykłe**

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

DOZWOLONE

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

ZABRONIONE

- ✗ Amaranthus
- ✗ Jęczmień
- ✗ Kukurydza
- ✗ Maniok
- ✗ Orkisz
- ✗ Pszenica
- ✗ Ryż
- ✗ Tapioka
- ✗ Żyto

PRZYPRAWY

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

- ✗ Glutaminian sodu
- ✗ Mieszanki czosnekem i cebulą
- ✗ Mieszanki z cukrami

ZABRONIONE

- X** Cukier kokosowy
- X** Fruktioza
- 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** Soki owocowe
- X** Alkohole
- X** Dżemy
- X** Czekolada
- X** Inulina
- X** Kakao
- X** Kawa
- X** Konfitury

Jak przeprowadzić terapię na SIBO i wiele innych schorzeń?



Dowiesz się z tej książki!


fitoterapia

ZAMÓW KSIĄŻKĘ



[Fitoterapia.pl/ksiazka](https://fitoterapia.pl/ksiazka)