

# FODMAP

Produktene er sertifisert hos FODMAP-Friendly som betyr at de inneholde lave nivåer med FODMAPs.

ART. NR.	PRODUKT	VEKT PER PRODUKT	SERTIFISERT AV FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORSJON***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGITT MAKS PORSJON PER MÅLTID****	BEGRENSEDE FODMAP*
<b>BRØD</b>						
5584	Landbrød	300g		2 skiver (60g)		
5537	Flerkornbrød	400g		2 skiver (58g)		
5538	Formbrød	400g		2 skiver (58g)		
<b>KNEKKEBRØD</b>						
5704	Quinoaaknekkebrød	210g		2 skiver (28g)		
6024	Surdeigsknekkebrød	130g		2 skiver (26g)		
6022	Superknekkebrød Chia	140g		2 skiver (28g)	3 knekkebrød	GOS
5668	Linfrøknekkebrød	230g		2 skiver (29g)	4 knekkebrød	Fruktose
5670	Rosmarinknekkebrød	230g		2 skiver (25g)	4 knekkebrød	Fruktose
5681	Landknekkebrød	230g		2 skiver (26g)	3 knekkebrød	Fruktose
5657	Grovknekkebrød	215g		2 skiver (30g)	2 knekkebrød	Fruktose
6004	Havreknekkebrød	215g		2 skiver (28g)	2 knekkebrød	Fruktose
5680	Spisbrød	330g		1 bit (30g)	1 bit (50g)	Fruktose
6035	Müsli knekkebrød	140g		2 skiver (28g)	2 knekkebrød	Fruktose
<b>BAKING - MEL</b>						
5563	Oat & Quinoa brødblanding	500g, 1dl: xg		30g		
5548	Bovete & Teffmel	500g, 1dl: 60g		30g		
5659	Fin Mix	500g, 1dl: 60g		30g		
5660	Grov Mix	500g, 1dl: 55g		30g		
8057	Pofiber	125g		1 ss (3g)		
5654	Mix	500g, 1dl: 55g		30g	60g**	Laktose
5655	Mix med Fiber	500g 1dl: 55g		30g	60g**	Laktose

\* Begrensede FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose.

\*\*60g er ca. 1/8 av en pakke med melmix. Flere av oppskriftene fra Semper på brød og rundstykker går ut fra en pakke melmix. Om resten av ingrediensene er FODMAP-frie som f.eks. vann, gjær, olje og salt, så betyr det at man kan spise 1/8 av det ferdige bakverket.

\*\*\* Produktene er FODMAP Friendly sertifisert for en standardporsjon.

\*\*\*\*Toleranse for ulike matvarer og mengder er individuelt. En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellom hvert måltid hvis man har god kontroll på kosthold og symptomer.

ART. NR.	PRODUKT	VEKT PER PRODUKT	SERTIFISERT AV FODMAP FRIENDLY	STANDARD PORSJON***	FODMAP FRIENDLY HAR ANGITT MAKS PORSJON PER MÅLTID****	BEGRENSEDE FODMAP*
<b>PASTA</b>						
6054	Linguine eko	300g		75g		
6049	Sedani eko	300g		75g		
5617	Tagliatelle med egg	250g		75g		
<b>KAKER OG KJEKS</b>						
5586	Crackers ostesmak	150g		2 kjeks (30g)	3 kjeks (50g)	Fruktaner
5585	Crackers valmuefrø	155g		2 kjeks (30g)		
5743	Chia crackers	160g		2 kjeks (30g)		
5696	Salted caramel chocolate chip cookies	150g		1 kjeks (21g)	3 kjeks (70g)	Fruktaner
5686	Triplet chocolate cookies	150g		1 kake (21g)		
5612	Piruett med sjokoladesmak	155g		1 kjeks (14g)		
5623	Vaffelkjeks sitron	160g		3 stk (13,8g)		
5545	Mini Muffins Sitron	150g		1 muffins (23g)		
5665	Kjeks Marie	150g		2 kjeks (18g)		
5666	Digestivekjeks	160g		2 kjeks (18g)		
5658	Sjokoladekjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5715	Kolakjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5653	Pepperkaker	150g		2 kaker (24g)	4 stk (50g).	Sukkeralkoholer
6003	Havrekjeks	150g		1 kjeks (13g)		
5706	Havredigestive	160g		2 kjeks (30g)		
<b>FROKOSTBLANDING</b>						
5674	Havreputer	300g		30 g	3 porsj =100g	GOS
7416	Crispy Rice	300g		30g		
5619	Kick! Naturell	375g		33g		
5626	Kick! Raspberry	375g		33g		
5716	Special Flakes	300g		33g		
6002	Havregryn	500g		35g (1 dl)	ca. 11/2 porsj=50g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1000 g		35g (1 dl)	ca. 11/2 porsj=50g	Fruktaner & GOS

\* Begrensede FODMAP kan være fruktose, oligosakkarider (f.eks. GOS og fruktaner), sukkeralkoholer og laktose.

\*\*60g er ca. 1/8 av en pakke med melmix. Flere av oppskriftene fra Semper på brød og rundstykker går ut fra en pakke melmix. Om resten av ingrediensene er FODMAP-frie som f.eks. vann, gjær, olje og salt, så betyr det at man kan spise 1/8 av det ferdige bakverket.

\*\*\* Produktene er FODMAP Friendly sertifisert for en standardporsjon.

\*\*\*\*Toleranse for ulike matvarer og mengder er individuelt. En anbefaling er at det går ca. 4 timer mellom hvert måltid hvis man har god kontroll på kosthold og symptomer.