

Alimentos Aptos

● Frutas



Plátano, uva, fresas, melón,
limón, kiwi, naranja,
mandarina y piña.



● Verduras

Brócoli, zanahoria, calabacín,
pepino, endibia, pimiento,
patata, calabaza, espinaca,
tomate y nabo.

● Cereales y huevos

Arroz, quinoa y
mijo.



● Carnes, pescados y crustáceos

● Otros

Aceitunas, chocolate
negro, café y té



Alimentos No Aptos

● Fructanos



Ajo, alcachofa, caqui,
chirimoya, cebolla.

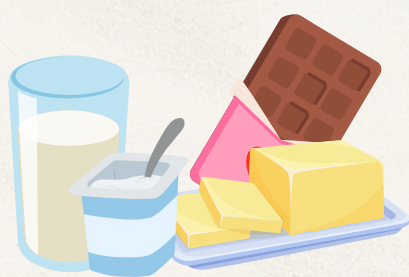


● Fructosa

Fruta enlatada, cerezas, higo,
mango, melocotón, albaricoque,
pera, anacardos, pistachos,
almendras, miel...

● Lactosa

Leche y derivados, helados, natillas,
nata, yogur, margarina, chocolate con
leche, leche condensada...



Galactanos ●

Legumbres como los
garbanzos

● Polioles

Albaricoque, manzana, maíz dulce,
melocotón, pera, sorbitol (420),
manitol (421), ~~isomalt (953)~~,
maltitol (965) y xilitol (967).

