

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen "The Monash Uni Low FODMAP Diet". Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav-**, **moderat-** og **høy**FODMAP.

Når du du tester en lavFODMAP kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**.

LAV= SPIS

MODERAT= BEGRENNS

HØY=UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV (ok opp til per porsjon*)	MODERAT (ok opp til per porsjon*)	HØY (ok opp til per porsjon*)
Agurk (fersk og syltet) Alfalfaspirer Aspargesbønner/ brekkbønner Aubergine Bambusskudd Babymais (hermetisert) Bok choy/ pak choy Brokkoli (topper) Brokkolini (stilker) Bønnespirer Chili (grønn og rød) Daikon reddik Edamame (soyabønner) Fennikel Gressløk Grønnskål Gulrot Ingefær Kålrabi Lotusrot Løk (syltet) Mangold/ bladbete /sølvbete Nepe Nykål Okra Oliven Paprika Pastinakk Persille Potet Purre (det grønne) Reddik Rosenkål (6 stk) Rødkål Sjøgress (Noriark) Sellerirot Sopp (hermetisk sjampinjong)	Artisjokkhjerner hermetisert (30g) Brokkolini, hoder (5 stk) Brokkoli, topper og stilker (4 stk) Butternutgresskar (½ dl) Gresskar (hermetisert) (1 dl) Chayote (1dl) Stangselleri (5 cm) Sukkererter, flate (5 stk) Søtpotet (70 gram) Tomat, soltørket (2 stk) Flaskegresskar (½ dl) Maiskolbe (½ stk) BELGFRUKTER Kikerter (hermetisk) (2 ss) Linser (hermetisk) (2 ss) Garbanzobønner (hermetisk) (2ss) <i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i>	Artisjokk Asparges Beter (2 skiver) Blomkål Brokkoli (stilker) Brokkolini (hoder) Erter Hvitløk ¹ Karella Kassava (3 skiver) Linser (kokt) (1 ss) Løk ¹ (rød, gul) Maiskorn (hermetisert) Purre/vårløk (stilk, hvit del) Savoykål (1 dl) Sjalottløk Sopp: sjampinjong, portobello og shiitake Sukkererter (runde) Sauerkraut (fermentert hvitkål) BELGFRUKTER Hermetiserte, bakte, kokte Borlottibønner, hermetisk Falafel Limabønner, kokt Store hvite bønner, hermetiske Røde kidneybønner, kokt Soyabønner Svarte bønner, kokt/ hermetisk Tomatbønner <i>¹Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak "krydder" i ingredienslisten.</i>

Squash Tomat (alle typer) Vannkastanje Vårløk (det grønne) Yams Østerssopp SALATER Ekebladsalat Endive, sikori Eskarollsalat Isberg Lollosalat Radicchio rosso Ruccola Spinat BELGFRUKTER Tempeh (fermentert soya) Tofu		
--	--	--

FRUKT OG BÆR

Mengde frukt: Det anbefales 2-3 porsjoner med lavFODMAP frukt daglig og at de fordeles på flere måltid.

LAV (*ok opp til per porsjon)	MODERAT (*ok opp til per porsjon)	HØY (*ok opp til per porsjon)
Ananas (fersk) Appelsin Banan (umoden) Brødfrukt Cantaloupemelon Dragefrukt Drue (alle typer) Durian Guava (moden) Honningmelon Kaktusfiken Kiwi (grønn og gul) Klementin Kumquat Lime Mandarin Mangostan Papaya Pasjonsfrukt Rabarbra Sitron Stjernefrukt Tamarind (4 stk) BÆR Blåbær Bringebær Jordbær Tyttebær	Granateple (½ dl) Grapefrukt (1/4 stk) Kokosnøtt/masse (3 ss) Longan (5 stk) Rambutan (2 stk) <i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i>	Aprikos Avokado (1/8 av hel) Banan (svært moden) Eple (alle typer) Fersken Fiken (ferske) Guava (umoden) Litchi (lychee) Mango Nektarin Persimon (sharon/kaki) Plomme Pære (alle typer) Tamarillo Tindved Vannmelon BÆR Bjørnebær Boysenbær Kirsebær/ moreller Solbær UANSETT FRUKTTYPE Tørket frukt og bær Fruktjuice Større porsjoner frukt og smoothie Hermetisk frukt i egen juice

NØTTER, FRØ OG TØRKET FRUKT

En porsjon nøtter tilsvarer ca 1 håndfull.

LAV (*ok opp til per porsjon)	MODERAT (*ok opp til per porsjon)	HØY (*ok opp til per porsjon)
NØTTER Kastanjenøtter Makadamianøtter Paranøtter Peanøtter Pekannøtter Pinjekjerner Valnøtter FRØ Chiafrø Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkekjerner Valmuefrø TØRKET FRUKT Banan (10 stk)	NØTTER Hasselnøtter (10 stk) Mandler (10 stk) TØRKET FRUKT Kokosflak (1 ss) Tranebær (1 ss) <i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i>	NØTTER Cashewnøtter Pistasjnøtter TØRKET FRUKT Ananas Aprikos Dadler Eple Fiken Mango Korinter (1 ss) Papaya (1 bit) Pære Rips (1 ss) Rosiner (1 ss) Svisker

MEL, KORN OG PASTA

LAV	MODERAT (*ok opp til per porsjon)	HØY (*ok opp til per porsjon)
<p>Bokhvete (gryn, mel, flak) Cornflakes¹ (noen typer) Glutenfritt mel² Glutenfri kjeks/knekkebrød/brød² Havre³ (gryn, kli og mel) Hirse (mel, flak) Hvetestivelse Maismel (polenta) Maizena (maisstivelse) Potetmel, Popcorn Quinoa (frø, mel og flak) Ris (alle typer gryn, kli, mel og flak) Riskaker (uten krydder) Sorghum/ durra Surdeigsbrød av 100 % spelt⁵ Tapioka (sagogryn) Teff</p> <p>PASTA OG NUDLER Glassnudler Glutenfri pasta Polenta Ris (hvit, brun, vill og fullkorn) Risnudler Risposta Quinoapasta Sobanudler Vermicelli av ris/ quinoa</p>	<p>Bokhvete, kjerner/hel (2 ss) Johannesbrødkjerner (1 ts) Kokos (2 ss) Puffet ris (2 dl)</p> <p>PASTA OG NUDLER Eggnudler (40 g, kokt) Pasta/ spagetti av hvete (75 g, kokt) Spelpasta (85 g, kokt)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>Amarant Bulgur (3 ss) Bygg Couscous (2 ss, kokt) Durum Emmer Ertemel Grahamsmel Hvete⁴ (mel, kim, kli, flak, kruskakli) Kamut Kikertmel (besan) Linsemel Lupinmel Mais (2 ss) Rug Semulegryn Soya (mel og flak) Spelt (mel og flak) Triticale</p> <p>PASTA OG NUDLER Glutenfri fiberik pasta² Gnocci av hvete Hvetenudler</p>

¹Cornflakes: Kan inneholde malt og malte ekstrakt (antas å være høyFODMAP), Glutenfrie cornflakes er uten malt, men kan inneholde honning som er høyFODMAP.

²Glutenfrie produkter: Til tross for å være laget på lavFODMAP kornsorter, kan de likevel inneholde andre høyFODMAP-ingredienser. Dette gjelder spesielt grove produkter. Eksempel eplefiber, inulin, soyamel, sikorirot, roefiber, fruktose, honning og løk.

Sjekk derfor ingredienslisten på glutenfrie produkter. *Se liste over glutenfrie produkter fra side 7.*

³Havre: Analyser har vist ulikt innhold av FODMAP i havre fra ulike land. Norsk havre er ikke analysert, men havre fra Danmark og England har et lavere innhold enn havre fra Australia og USA. Vi antar at norsk havre er nærmere den danske og engelske.

⁴Hvete: Kommer under flere ulike navn, som durum, kamut, triticale, dinkel, semule, bulgur, couscous.

⁵Spelt: Speltmel har et lavere innhold av FODMAPs enn mange andre kornsorter. Surdeigsbrød bakt med speltmel er lavFODMAP da gjæringsprosessen i surdeigen bryter ned noe FODMAP.

PÅLEGG

LAV	HØY
<p>EGG: Kokt egg, speilegg, eggerøre/ omelett med vann/ laktosefri melk.</p> <p>FISK/SJØMAT: Kaviar/ kaviarmix (Mills) Krepsehaler Laks (gravet og røkt) Makrell i tomat original og peppermakrell (Stabburet) Reker Rekeost (Kavli) Rekesalat (Delikat) Sardiner i olje Skinnfri makrell (King Oscar) Tunfisk i vann, olje eller gele.</p> <p>KJØTT: Bacon Fenalår Hamburgerrygg Kyllingfilet naturell (Solvinge) Morrpølse (strandamør) Ovnsbakt leverpostei (Finnsbråten) Ren kokt skinke (Gilde) Roastbiff (Gilde) Spekeskinke (strynskinke, strandaskinke, serranoskinke) Strandamør Våssafår (Stabburet)</p> <p>OST (se tabell melkeprodukter)</p> <p>SYLTETØY: Blåbærsylte Bringebærsylte Jordbærsylte Appelsinmarmelade</p> <p>ANNET: Banos Banan Majones og lettmajones (Mills) Peanøttsmør (mills, og Green) Sjokade Smør (meierismør og margarin)</p>	<p>Brunost Prim Leverpostei med løk/hvitløk/melk Kjøttpålegg med hvitløk/løk Krydderost med løk/hvitløk Nugatti</p> <p>Syltetøy (sukkerfritt) Syltetøy søtet med høyFODMAP bær/frukt, f.eks eple/pærekonsentrat.</p>

MELK, MELKEPRODUKTER, OST OG ALTERNATIVER

Se utfyllende [liste over laktoseinnhold i melkeprodukter fra melk.no](#).

Man kan ha opp til 1 gram laktose per porsjon på en lavFODMAP-diett.

LAV (*ok opp til per porsjon)	MODERAT (*ok opp til per porsjon)	HØY (*ok opp til per porsjon)
<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Laktosefri/reduisert; -melk, -Biola, -fløte, -kesam, -kremfløte, kremost, -rømme, -yoghurt¹, -iskrem¹ Laktosefri risgrøt (Toro) Litago, lettere sjokolade Margarin Meierismør</p> <p>OST Blåmuggost Brie Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese (3 ss) Edamer Fetaost Gammelost Harde og modne oster (hvitost) Kavli smøreoster² Mozzarella Parmesan Pecorino Pultost Sveitserost</p> <p>ALTERNATIV MELK Hempmelk (3 dl) Kokosmelk (1,2 dl) Mandelmelk (2,5 dl) Rismelk (2,5 dl) Soyamelk av soyaprotein³</p>	<p>OST Haloumi (2 skiver) Kremost (2 ss)² Ricotta (2 ss)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Biola Fløte (kaffe-, mat- og kremfløte) Iskrem Kefir Kesam Kjernemelk Melk fra alle pattedyr Tørrmelk Rømme, kesam osv Vaniljesaus Yoghurt</p> <p>OST Brunost Fløtemysost Geitost Krydderost med løk/hvitløk Prim</p> <p>ALTERNATIV MELK Havremelk (30 ml) Soyamelk³</p>

¹ Laktosefri yoghurt og iskrem **uten** høyFODMAP-frukt/bær.

² Smørbar ost (eks tubeost): Flere smøreoster er lavFODMAP, men sjekk for løk og andre FODMAP-kilder i produktet. Obs! Smørst er ikke det samme som kremost. Kremost inneholder noe laktose, men kan spises i mindre mengde.

³ Laget av soyabønner. Soyamelk laget av soyaproteiner er lavFODMAP, men vanskelig å få tak i i Norge.

GLUTENFRI; -BRØD, -BRØDPRODUKTER, -KJEKS ol.

LAV (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
DET GLUTENFRIE VERKSTEDET	
MELMIX/ KAKEMIX Boller Brød Brownies Cookies Fiberbrød Focaccia Knekkebrød Loff Paibunn Pannekaker Pizzabunn Rundstykker u/ gjær Sjokoladekake Surdeigspulver ¹ Vafler	Müsli med bær Falafelmiks spicy
¹ NB! Kun smaksforsterker, vil ikke kunne brukes for å lage lavFODMAP spelt-surdeigsbrød.	
FRIA	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Loff («Vita toast») Hamburgerbrød Pølsebrød KAKE, MUFFENS ol. Sjokolademuffins Sitronmuffins Pepperkakedeig	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Fiberbrød («Fiber toast») Grovbrød «Grova» Gulrotbrød med nyper Havrebrød (sukkerbete-/sukkerroefiber) Havrerundstykker Mellomgrovt («Limpan») Svensk julebrød Bokhveterundstykke Fine/ grove minibaguetter Lunchbrød Rundstykker med chia Rundstykker med valmuefrø Pizzabunn Pizza Margeritha (krydder) Pizza med skinke og mozzarella (krydder) KAKE, MUFFENS ol. Boller Eplemuffins Lussekatter Kanelgriffel Kanelboller Vaniljegriffel

HATTING	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Glutenfri Havrestykker	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Glutenfri Havrebrød ¹ Glutenfri Pitabrød Glutenfri Pølsebrød ¹ Glutenfri Rundstykker <i>(¹inneholder bambusfiber som ikke er analysert)</i>
SEMPER	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Havreknekke Formbrød Flerkornbrød Rosmarin knekkebrød Spisknekke med surdeig Spisbrød FROKOSTBLANDING Havregryn KICK! Raspberry KICK! Natural KJEKS OG KAKER Cantucci Mandel Crostoni Toscana Havredigistive Havre Cookies Flapjack med tranebær Mini Muffins Saltede karamell og sjokoladekjeks. Salty Crackers Sjokolade Cookies Pepperkaker Piruett Sjokolade Vaffelkjeks MELMIX Mix/ Fin Mix Lavprotein Mix Pofiber	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Grovt Knekkebrød Landknekkebrød Linfrøknekkebrød Grovrød XL Minibaguetter Minibaguetter Fiber Mykt Fjellbrød Mørkt brød med fullkorn Pizzabunn Rundstykker med frø Square Toasty lys Toasty fiber Trio Rundstykker FROKOSTBLANDING Flakes & Fibre Flakes & Red Berries Multimusli, -jordbær, eple og kanel. Special Flakes Zaps CHIPS Chips Creamy Dill Chips chili og sitron KJEKS OG KAKER Cookie-O's Kex Marie Kjeks Piruett Bringebær Skorper/ Fiberskorper Treat Triple chocolate cookies White chocolate cookies Wafer Bites Sjokolade MELMIX Bokhvete og teff mel Grovt Mix / Mix med fiber Landbrødmix
TORO	

MELMIX, KAKEMIX Glutenfri fin kakemiks Glutenfri lys melblanding Maregns/ pavlova Sokoladeglasur langpanne Sokoladeglasur mokka	MELMIX Glutenfri grov melblanding Glutenfri havrebrød Glutenfri knekkebrød Glutenfri vaflemuffens,
ANDRE	
BRØD OG KNEKKEBRØD ChiaBrød (<i>Pure foods</i>) SpireBrød (<i>Pure foods</i>) Glutenfrie Knekkebrød med solsikkekjerner og quinoa (<i>Sigdal bakeri</i>) Knekkebrød med tomat (<i>Brisk</i>) MELBLANDINGER Mel- og frøblanding, grov (<i>Cornells Alternativ</i>) Mel- og frøblanding, halvgrov (<i>Cornells Alternativ</i>)	

SUKKER OG SØTNING

LAV (ok opp til i per porsjon)	HØY
Dextrose Druesukker Glukose Maltodextrin/ maltose/ maltekstrakt Sirup, glukose Sirup, lys, mørk Sirup, lønne (3 ss) Sirup, mais ¹ Sirup, ris (2 ss) Sjokolade, mørk (90g) Sukker, brunt/ hvitt (sukrose, farin, melis, råsuksker) Sukker, kokosblomst (1 ts) Sukker, palme Vaniljesukker SØTSTOFF Aceulfat K Aspartam Sakkarin Stevia Sukralose	Agavenektar/ sirup Bjørkesøt (inneholder Xylitol) Crystalline fructose Fruktjus og fruktjuskonsentrat Fruktose ² Honning Laktose (melkesukker) Sirup, agave Sirup, fruktoseglukose ³ Sirup, HFCS: High fructose corn sirup ¹ Sirup, yakon Tørket frukt SØTSTOFF (POLYOLER) Erythritol (Sukrin) (E938) Isomalt (E 953) Laktitol (E 966) Maltitol (E 965) Mannitol (E 421) Polydextrose (E 1200) Sorbitol (E 420) Xylitol (E 967)
¹ Maissirup: Vanlig maissirup (cornsyrop) er lavFODMAP, men ikke high-fructose corn syrop. ² Fruktose: Matvarer som er merket "naturlig lett" og "naturlig søtet" inneholder ofte fruktose/ fruktkonsentrat ³ Sirup: Fruktose og high fructose corn sirup (HFCS) er begge høyFODMAP og bør unngås i restriksjonsfasen	

ANNET

LAV		HØY
Acacia gum Bakepulver Byggmalt Erteprotein Gelatin Gjær Guargummi/ guarkjernemel Hvetegress Hvetestivelse Kakaopulver	Natron Pektin Risprotein Soya lecithin Soyaolje Spirulina (5 g) Tapioca Whey protein-isolat Xantangummi	Epleekstrakt Eplefiber Fruktoligosakkarider (FOS) Fuktan Galaktoligosakkarider (GOS) Inulin Sikori, sikori rotekstrakt

KRYDDER, URTER OG SAUSER.

LAV		HØY
FRISKE/ TØRKEDE URTER Basilikum Dill Gressløk Ingefær Kaffirime blader Koriander Mynte Oregano Persille Rosmarin Salvie Sitrongress Sitronmelisse Timian KRYDDER (uten løk eller hvitløk) ¹ Chili og chilipulver ² Fennikelfrø Garam masala Gurkemeie Karri Kajennepepper Kanel Kardemomme Korianderfrø Muskat Nellik Paprikapulver Spisskummen Stjerneanis	Vaniljepulver Salt og pepper Safran Sennepsfrø SMAKSTILSETNING/ SAUS ¹ Eddik; -Balsamiko, ris, eplesider, hvitvin, Fiskesaus Fiskefond (touch of taste) Fond Cups Kylling/ Okse (Maggi) Glutenfri brun og hvit saus (Toro) Grønn pesto (Helios) Kapers Ketchup (idun) Kalvefond (touch of taste) Kyllingfond (touch of taste) Majones (ekte og lett) Miso paste Oksefond (touch of taste) Oljer m/u smak Sambal oelek Sennep Soyasaus Sursøt saus Sylteagurk Teriyakisaus (Blue Dragon) Tomatpure Tomat på boks (hermetisk) Østerssaus (Blue Dragon)	KRYDDERBLANDINGER (med løk eller hvitløk) ¹ Buljong Currypaste Grillkrydder Hot curry Hvitløkspulver Løkpulver Sitronpepper Tacokryddermix DRESSINGER ol. med innhold av løk/ hvitløk. Hummus Ketchup, heinz Mangochutney Tahini (sesampasta)
¹ Sjekk at sauser og krydder er uten løk/hvitløk. Rene krydder er ok, mens blandingskrydder inneholder veldig ofte løk/hvitløk. ² Chili og cayennepepper er lavFODMAP, men noen kan reagere fordi dette er sterkt for magen.		

DRIKKE

LAV (ok opp til i per porsjon)	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY (ok opp til i per porsjon)
VANN		
MELK (laktosefri, se egen liste)		MELK Laktoseholdig melk.
KAFFE Svart eller med laktosefri melk. Traktet, espresso, pulver og koffeinfri.		KAFFE Med laktoseholdig melk eller soyamelk.
TE Peppermynte, grønn, hvit, rooibos og svart. Te, <u>svak</u> chai,	TE Te, <u>svak</u> urte Te, <u>svak</u> urte	TE Fenikkel, kamille, urte, oolong, og løvetann, <u>sterk</u> chai (m/u melk), løvetann, urte
JUS Tranebærjus (2,5 dl), Tomatjus (2,1 dl), Grønnsaksjuice basert på lav FODMAP-grønnsaker,	JUS Juice som er ferskpresset (100%) av <u>lav</u> FODMAP-frukt/bær, f.eks appelsinjuice, sitronjuice. (1,25 dl) Smoothie av lav FODMAP-frukt/bær (obs! uten juice) (1 dl)	JUS Juice av konsentrat (uansett frukt) Juice som er ferskpresset av <u>høy</u> FODMAP-frukt/bær/grønnsaker Kokosvann (100 ml) Tropisk juice
MINERALVANN ¹ Brus, med og uten sukker uten fruktkonsentrat. Farris, Fun light, sprudlevann, Zero.		MINERALVANN Brus med fruktkonsentrat eller høy FODMAP-frukt
ALKOHOL Gin Sprit og brennevin (vodka, whiskey, tequila) Vin, hvit, rød ØL ²	ALKOHOL Musserende vin ³ (1 glass)	ALKOHOL Cider Dessertvin, søt vin, likør Rom Rusbrus

¹Mineralvann: De fleste er lav, med unntak av dem som inneholder fruktkonsentrat el. høyFODMAP -frukt slik som Mozell. Vær obs på at kullsyre kan medføre mer gass/ oppblåsthet.

²Øl: Selv om de fleste typer øl er brygget på byggmalt, er det kun en liten mengde bygg i det ferdige ølet og er derfor lavFODMAP. Øl er ikke glutenfritt og kan ikke nytes av cøliakere (med mindre det er glutenfritt øl).

³Musserende vin: Bør velge merket «brut nature» (uten tilsatt sukker). NB! Monash anbefaler generelt at man begrenser inntaket av alkohol til 1-2 enheter ettersom alkohol kan for mange virke irriterende på magen som er i samsvar med hensyn til generell helse og Helsedirektoratets anbefalinger vedr. alkoholinntak.

SNOP OG SNACKS

LAV (ok opp til i per porsjon)	HØY (ok opp til i per porsjon)
CHIPS Baconsvor (Maarud) Bakon krisp (Kims) Popcorn Potetgull, salt Tortillachips, salt	Chips og potetgull med løk/hvitløk*
IS (pinne): Friskis (orginal) (1 stk) Solo (1 stk) Lollipop (1 stk) IS (kule): Laktosefri vaniljeis (Diplomis) Laktosefri vaniljeis m/sjokoladebiter (Diplomis) Sorbet av frukt og bær som er lavFODMAP (2 kuler)	IS (pinne): saftis** Fløteis IS (kule): Fløteis Easy vaniljeis (Hennig Olsen) Sorbet av frukt og bær som er høyFODMAP
SJOKOLADE: ≥70 % mørk sjokolade 90g Dronning kokesjokolade Non stop Melkefri sjokolade	SJOKOLADE Hvit sjokolade (3 ruter) Melkesjokolade (3 ruter)
DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Sukkerholdige drops og tygg gummi Doc Halslinser orginal og mint (m sukker) IFA (m sukker) Knott Repsils Double Action Tictac Wrigleys spearmint/ juicy fruit	DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Sukkefri tygg gummi, pastiller/ halspastiller/ og drops.
VINGUMMI: Biler (Ahlgrens)*** Haribo vingummi Lakrisbåter (Nidar) Stupedama	Smågodt/ vingummi
* Chips, vær oppmerksom på at en del er smakssatt med løk/hvitløk selv om det ikke står på som smak. F.eks potetgull med salt og pepper, paprika, holyday. Les ingredienslisten dersom du er usikker. **Saftis kan ofte være søtet med fruktose, fruktkonsentrat og/eller sukkeralkoholer. Les ingredienslisten dersom du er usikker *** Alle typer med unntak av Ahlgrens biler Fruktkombi	

© Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer.

● August 2017

