






















	A	B	C	D	E	F	G	H
	Art nr	Produkt	Certifierad enligt FODMAP-Friendly	Färgkod i Belly balance (sept 2020)	Grön upp till angiven mängd	Begränsande FODMAP	Standardportion***	
1								
2		<b>MJUKT BRÖD</b>						
3	5584	Lantbröd					2 skivor (60g)	
4	5537	Fröbröd					2 skivor (58g)	
5	5538	Formbröd					2 skivor (58g)	
6		<b>KNÄCKEBRÖD</b>						
7	5704	Quinoaknäcke					2 skivor (28g)	
8	6024	Spisknäcke med surdeg					2 skivor (26g)	
9	6022	Superknäcke Chia			Grön upp till 3 skivor per dygn.	GOS*	2 skivor (28g)	
10	5668	Linfröknäcke			Grön upp till 4 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (29g)	
11	5670	Rosmarinknäcke med salt			Grön upp till 4 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (25g)	
12	5681	Lantknäcke			Grön upp till 3 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (26g)	
13	5657	Grovknäcke			Grön upp till 2 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (30g)	
14	6004	Havreknäcke			Grön upp till 2 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (28g)	
15	6035	Musliknäcke			Grön upp till 2 skivor per dygn.	fruktos	2 skivor (28g)	

	A	B	C	D	E	F	G	H
16	5680	Spisbröd			Grön upp till en halvmåne per dygn.	fruktos	2 skivor (30g)	
17		<b>FRUKOST</b>						
18	5674	Havrekuddar			Grön upp till 3 portioner per dygn.	GOS*	30g	
19	7416	Crispy Rice					30g	
20	5619	Kick! Naturell					33g	
21	5626	Kick! Raspberry					33g	
22	5716	Special Flakes					30g	
23	6002	Havregryn					35g (1dl)	
24	6009	Havregryn EKO					35g (1dl)	
25		<b>PASTA</b>						
26	6054	Linguine eko					75g	
27	6049	Sedani eko					75g	
28	5617	Tagliatelle med ägg					75g	
29		<b>KAKOR &amp; KEX</b>						
30	5586	Crackers cheese flavour			Grön upp till 3 kex per dygn.	fruktaner*	2 kex (30g)	
31	5585	Crackers poppy seeds					2 kex (30g)	

	A	B	C	D	E	F	G	H
32	5743	Chia crackers					2 kex (30g)	
33	5696	Satled caramel chocolate chip cookies			Grön upp till 3 kakor per dygn.	fruktaner*	1 kaka (21g)	
34	5686	Triplet chocolate cookies					1 kaka (21g)	
35	5612	Piruett med chokladsmak					1 kex (14g)	
36	5623	Waferbits Lemon					3 rån (13,8g)	
37	5545	Mini Muffins Lemon					1 muffins (23g)	
38	5665	Kex Marie					2 kakor (18 g)	
39	5666	Digestivekex					2 kex (18g)	
40	5658	Chokladkakor					1 kaka (13g)	
41	5715	Kolakakor					1 kaka (13g)	
42	5653	Pepparkakor			Grön upp till 4 kakor per dygn.	sockeralkoholer	2 kakor (24g)	
43	6003	Havrekakor					1 kaka (13g)	
44	5706	Havredigestive					2 kex (30g)	
45		<b>BAKNING</b>						
46	5563	Oat & Quinoa bread mix					30g	
47	5548	Bovete & Teffmjöl					30g	

	A	B	C	D	E	F	G	H
48	5659	Fin Mix					30g	
49	5660	Grov Mix					30g	
50	8057	Pofiber					1msk (3g)	
51	5654	Mix			Grön upp till 60 g, ca 1 dl per dygn**.	laktos	30g	
52	5655	Mix med Fiber			Grön upp till 60 g, ca 1 dl per dygn**.	laktos	30g	
53								
54		* GOS (galaktooligosackarider) och fruktaner är båda oligosackarider.						
55		**60 g är ca 1/8 av ett mjölmixpaket. Flera av Sempers bröd- och frallarecept för dessa mixer utgår från ett paket. Om övriga						
56		ingredienser är FODMAP-fria som t.ex. vatten, jäst, olja och salt så innebär det att man kan äta 1/8 av färdig baksats.						
57		*** Produkterna är FODMAP Friendly-certifierade för standardportioner. I tabellen kan man se standardportionernas storlek.						
58								
59								
60		<a href="#">Uppdaterad 20200907</a>						