

Dieta Low FODMAP – Fase Reintroduzione –
 IMPORTANTE: Questo e' solo un esempio della fase di reintroduzione, basato sulla mia esperienza e ricerca come descritto sul mio blog www.lowfodmapdiets.com –
 La cosa migliore e' sempre di consultare una dietista specializzata nella dieta low FODMAP

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Come affrontare la fase di reintroduzione →	Piccola porzione, scegliere solo un tipo di cibo per tutta la prova di quella settimana. Annotare i sintomi	Annotare i sintomi. Consumare solo cibo low FODMAP in questo giorno. Se non appare alcun sintomo, continuare con una porzione media il mercoledì. Se compaiono sintomi, consumare solo cibo low FODMAP fino a quando i sintomi sono completamente scomparsi (di solito 3 giorni)	Porzione media dello stesso cibo consumato il giorno 1. Annotare i sintomi	Annotare i sintomi. Consumare solo cibo low FODMAP in questo giorno. Se non appare alcun sintomo, continuare con una porzione piu' grande il venerdì. Se compaiono sintomi, consumare solo cibo low FODMAP fino a quando i sintomi sono completamente scomparsi (di solito 3 giorni)	Porzione piu' grande dello stesso cibo consumato nei giorni 1 e 3. Annotare i sintomi	Annotare i sintomi. Consumare solo cibo low FODMAP in questi giorni. Se non appare alcun sintomo, provare una piccola porzione del nuovo gruppo di cibo la settimana seguente. Se i sintomi compaiono, consumare solo cibo low FODMAP fino a quando i sintomi sono completamente scomparsi (di solito 3 giorni). Nel qual caso nella settimana seguente, il primo giorno sarà un martedì	
PRIMA SETTIMANA Lattosio	Latte (mucca) Porzione 125ml oppure Yogurt (normale, naturale), con nessun FODMAP aggiunto come inulina Porzione 85g oppure Gelato alla vaniglia Porzione una pallina o 44g		Latte (mucca) Porzione 160ml tazza oppure Yogurt (normale, naturale), con nessun FODMAP aggiunto come inulina Porzione 125 oppure Gelato alla vaniglia Porzione due palline o 88g		Latte (mucca) Porzione 250ml tazza oppure Yogurt (normale, naturale), con nessun FODMAP aggiunto come inulina Porzione 165 oppure Gelato alla vaniglia Porzione tre palline o 132g		
SECONDA SETTIMANA Polioli- Sorbitolo	Avocado Porzione ¼ di un avocado intero o 40g oppure More Porzione 5 more o 25g oppure Lychees Porzione 5 lychees o 52g		Avocado Porzione 1/3 di un avocado intero o 60g oppure More Porzione 8 more o 40g oppure Lychees Porzione 8 lychees o 85g		Avocado Porzione ½ avocado o 80g oppure More Porzione 10 more o 50g oppure Lychees Porzione 10 lychees o 104g		
TERZA SETTIMANA Polioli- Mannitolo	Cavolfiore Porzione 33g oppure Sedano Porzione ½ gambo medio o 19g		Cavolfiore Porzione 45g oppure Sedano Porzione 1 gambo medio o 38g		Cavolfiore Porzione 66g oppure Sedano Porzione 1 gambo e ¼ medio o 57g		
QUARTA SETTIMANA Oligos-GOS (Galatto-oligosaccaridi)	Fagioli borlotti in scatola Porzione 46g oppure Fagioli neri in scatola Porzione 52g oppure Fagioli canellini Porzione 35g oppure Mandorle Porzione 12 mandorle		Fagioli borlotti in scatola Porzione 60-70g oppure Fagioli neri in scatola Porzione 70-80g oppure Fagioli canellini Porzione 55g oppure Mandorle Porzione 15 mandorle		Fagioli borlotti in scatola Porzione 90g oppure Fagioli neri in scatola Porzione 105g oppure Fagioli canellini Porzione 70g oppure Mandorle Porzione 20 mandorle		
QUINTA SETTIMANA Fruttani - pane, pasta	Pasta di grano duro cotta Porzione 100g oppure Pane bianco fatto con farina di grano Porzione 35g oppure Cous Cous cotto Porzione 77g		Pasta di grano duro cotta Porzione 150g oppure Pane bianco fatto con farina di grano Porzione 50g oppure Cous Cous cotto Porzione 100g		Pasta di grano duro cotta Porzione 200g oppure Pane bianco fatto con farina di grano Porzione 70g oppure Cous Cous cotto Porzione 150g		
SESTA SETTIMANA Fruttani - verdura	Aglio Porzione ¼ spicchio oppure Cipolla Porzione 22g oppure Porro Porzione 22g		Aglio Porzione ½ spicchio oppure Cipolla Porzione 35g oppure Porro Porzione 30g		Aglio Porzione 1 spicchio oppure Cipolla Porzione 45g oppure Porro Porzione 44g		
SETTIMA SETTIMANA Fruttani - frutta	Datteri snocciolati Porzione 2 datteri oppure Fichi secchi Porzione 2 fichi oppure Pompelmo Porzione ½ pompelmo media misura		Datteri snocciolati Porzione 3 datteri oppure Fichi secchi Porzione 3 fichi oppure Pompelmo Porzione 1/3 pompelmo media misura		Datteri snocciolati Porzione 4 datteri oppure Fichi secchi Porzione 4 fichi oppure Pompelmo Porzione 1 pompelmo media misura		
OTTAVA SETTIMANA Fruttosio	Miele Porzione 1 cucchiaino Fichi freschi Porzione ½ fico oppure Mango Porzione ¼ di mango circa 52g oppure Ciliege Porzione 3 ciliege		Miele Porzione 1 cucchiaino e ¼ oppure Fichi freschi Porzione 1 fico Mango Porzione ½ mango, circa 104g Ciliege Porzione 6 ciliege		Miele Porzione 2 cucchiaini oppure Fichi freschi Porzione 1 fico e ¼ Mango Porzione 1 mango, circa 208g Ciliege Porzione 9 ciliege		