

## Ruokavalioesimerkki ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivälle

Tämän esimerkin tarkoitus on ilmentää yhden päivän mahdollisia ateriakokonaisuuksia FODMAP-rajoituksen yhteydessä. Ateriakokonaisuus on laskettu noin 2 200 kilokalorin energiatasolle.



### Aamiainen

Appelsiinimehua 1,25 dl  
Hapatettu kauravalmiste (ei muita viljoja) 1 kpl  
Kananmuna  
Gluteeniton riisileipä, 2 pientä viipaletta  
Kananmuna, mätitahnan kanssa  
Klementiini, mandariini tai appelsiini  
Pala avokadoa  
Tomaattia, kurkkua  
Teetä



### Lounas

Kanaa, kalaa, lihaa n. 150 g  
Keitetyjä perunoita  
Salaatti (tomaatti, kurkku, mitä tahansa salaattia), ja rypsi- tai oliiviöljyä kastikkeena  
Salkopapuja  
Kesäkurpitsaa  
100-prosenttista kauraleipää (ei ohraa, ruista eikä vehnää)  
Margariinia tai kasviöljy-voisekoitetta  
Laktoositonta maitoa lasillinen, tai jos laktoosi-intoleranssi poissuljettu, tavallinen maito käy



## Välipala

Hunajamelonia tai muuta melonia, mutta Ei vesimelonia  
100-prosenttista kauraleipää (ei ohraa, ruista eikä vehnää)  
Tomaattia, salaattia, ruohosipulia  
Margariinia tai kasviöljy-voisekoitetta  
Pähkinöitä (mitä vain) noin kourallinen  
Laktoositonta maitoa tai piimää, tai jos laktoosi-intoleranssi poissuljettu, tavallinen maito käy



## Illallinen

Kuten lounas  
Kuvassa gluteeniton riisipasta, bolognese-kastike ilman sipulia, ja gluteeniton leipä.  
Pääruokaa kannattaa vaihdella ja suosia kalaa, äyriäisiä sekä vaaleaa lihaa lihajalosteiden ja punaisen lihan sijaan.  
Myös salaattilounas käy hyvin. Salaateissa kannattaa olla tarkkana sipulien ja papujen kanssa.



## Iltapala

Maustamatonta jogurttia 1,5 dl ja päälle rouhittuja pähkinöitä tai siemeniä maun mukaan  
Mustikoita ja vadelmia (tai mansikoita jne.)  
Kiiviä  
Kinkkua tai muuta leikkelettä ja juustoa  
Gluteenitonta leipää tai riisikakkuja (varo sipuli- ym. mausteita)  
Kirsikkatomaatteja tai muita sopivia vihanneksia  
Yrttejä voi käyttää maustamiseen vapaasti (esim. basilikaa, ruohosipulia jne.)