I forbindelse med gjeninnføring kan det være greit å vite de forskjellige høy FODMAP-matvarene og tilhørende FODMAP-gruppe.
Denne listen er laget av lavFODMAP.no og er basert på Monash University sin mobile applikasjon.
Du kan printe ut listen og krysse av når du har testet de forskjellige matvarene. Noter også mengde og ev. Reaksjoner.

Merk: Matvarer som er merket med en * inneholder mer enn en FODMAP-gruppe.
Matvarer som er merket med gult er moderate ved den angitte mengden.

Matvare	Testdato	Mengde	Reaksjon	Testdato	Mengde	Reaksjon	Testdato	Mengde	Reaksjon
Oligos fruktaner:									
Amaranth, puffet* (inntil 10 g.)									
Bygg									
Cous cous, ris og mais (inntil 37 g.)									
Einkorn									
Emmer									
Hveteskive (inntil 25 g.)									
Hvete									
Lupin (er glutenfritt, men høy)									
Mandelmel ((inntil 24 g.)									
Rug									
Spelt									
Drikke									
Sterk te (mer enn 180 g)									
Carob pulver (mer enn 6 g.)									
Sterk chai-te (mer enn 100 g.)									
Kokosvann (mer enn 100 g.)									
Rismelk*									

lavFODMAP

Frukt/bær									
Aprikos * (mer enn 56 .)									
Blåbær, amerikanske (mer enn 60 g.)									
Bringebær (mer enn 90 g.)									
Granateple (mer enn 38 g.)									
Melon, cantaloupe (mer enn 160 g.)									
Melon, honning (mer enn 135 g.)									
Nektarin									
Pasjonsfrukt (mer enn 100 g.)									
Plomme * (mer enn 72 g.)									
Rambutan (mer enn 31 g.)									
Sharonfrukt									
Vannmelon * (mer enn 72 g.)									
Tørket frukt:									
Ananas									
Aprikos									
Banan (mer enn 20 chips)									
Dadler									
Eple*									
Fiken									
Korinter (mer enn 13 g.)									
Mango									
Papaya (mer enn 5 g.)									
Rosiner (mer enn 13 g.)									
Svisker (mer enn 16 g.)									

lavFODMAP

Tranebær (mer enn 13 g.)									
Grønnsaker									
Artisjokkblader									
Artisjokkhjerte (mer enn 28 g.)									
Brokkoli* (mer enn1 kopp)									
Chili, rød (mer enn 50 g.)									
Erter (mer enn 17 g.)									
Fenikkel rot (mer enn 100 g.)									
Hvitløk									
Løk (sjalott, rød, gul)									
Okra (mer nn 100 g.)									
Purre									
Rosenkål (mer enn 6 stk.)									
Savoykål (mer nn 35 g.)									
Squash (mer enn 100 g.)									
Sukkererter (mer enn 37 g.)									
Nøtter/frø:									
Cashewnøtter*									
Chiafrø (mer enn 48 g.)									
Gresskarkjerner (mer enn 100 g.)									
Hasselnøtter* (mer enn 15 g.)									
Mandler* (mer enn 12 g.)									
Pecannøtter (mer enn 100 g.)									
Pinjekjerner (mer enn 100 g.)									
Pistasjenøtter *									
Sesamfrø (mer enn 66 g.)									
Solsikkekjerner (mer enn 70 g.)									

lavFODMAP

Valnøtter (mer enn 100 g.)									
Linser/bønner:									
Bakte bønner*									
Borlotti bønner*									
Hagebønner*									
Linser, grønne/røde - kokte (mer enn 23 g.)									
Limabønner - hermetiserte (mer enn 35 g.)									
Limabønner - kokte* (mer enn 39 g.)									
Kidneybønner, røde *									
Soyabønner*									
Gule erter*									
Div:									
Østersaus (mer enn 2 ss.)									
Oligos GOS/galaktaner									
Drikke:									
Havremelk (mer enn 30 g)									
Hempmelk									
Rismelk*									
Soyamelk laget av soyabønner									
Korn/mel:									
Amaranth, puffet* (inntil 10 g.)									
Havre* (mer enn 23 g.)									
Hveteskive* (mer enn 24 g.)									
Rugskive *									

lavFODMAP

Grønnsaker:									
Brokkoli* (mer enn 1 kopp)									
Butternut gresskar* (mer enn 30 g.)									
Chili, rød (mer enn 50 g.)									
Erter (mer enn 17 g.)									
Kassava (inntil 69 g)									
Maiskorn* (mer enn 43 g.)									
Rødbet (mer enn 20 g.)									
Sukkererter* (mer nn 17 g.)									
Taro (inntil 82 g.)									
Nøtter/frø:									
Cashewnøtter*									
Hasselnøtter* (mer enn 15 g.)									
Mandler* (mer enn 12 g.)									
Pistasjenøtter*									
Linser/bønner:									
Bakte bønner*									
Borlotti bønner*									
Hagebønner*									
Kikerter - hermetiserte (mer enn 44 g.)									
Linser, grønne/røde - kokte (mer enn 23 g.)									
Limabønner - hermetiserte (mer enn 35 g.)									
Limabønner - kokte* (mer enn 39 g.)									
Kidneybønner, røde *									
Soyabønner*									
Gule erter*									

lavFODMAP

Disakkarider/laktose									
Fløte									
Haloumiost (mer enn 50 g.)									
Iskrem, vanilje (mer enn 44 g.)									
Melk									
Ricotta (mer enn 40 g.)									
Sjokolade ,melke (mer enn 15 g.)									
Sjokolade, mørk (mer enn 90 g.)									
Yoghurt									
Monosakkarider/fruktose									
Mel/korn:									
Grov glutenfritt brød* (mer enn 37 g.)									
Rugskive* (mer enn 43 g.)									
Drikke:									
Appelsinjuice									
Eplejuice									
Fruktjuice									
Rom (alkohol)									
Vin - høy glykemisk indeks									
Vin- søt									
Sukker/søtning:									
Honning									
Sirup, Agave									
Sirup, høy fruktose mais sirup (HFCS)									

lavFODMAP

Sirup, Yakon									
Frukt/bær									
Asparges									
Banan, sukker - minibananer¨									
Boysenbær									
Eple, Granny Smith* (mer enn 83 g.)									
Eple, Pink Lady*									
Eple, tørket*									
Feijoa									
Fiken									
Kirsebær*									
Mango									
Pære*									
Tomater - hermetiserte (mer enn 180 g.)									
Tinved (bær)									
Vanmelon*									
Grønsaker:									
Soltørket tomat (mer enn 8 g.)									
Bønner/linser									
Bakte bønner (mer enn 46 g.)									
Favabønner									
Polyoler/sorbitol									
Drikke:									
Eplejuice									
Fruktjuice									

lavFODMAP

Kokosvann (mer enn 100 g.)									
Frukt/bær:									
Aprikos*									
Avokado (mer enn 20 g.)									
Bjørnebær									
Eple, Granny Smith*									
Eple, Pink Lady*									
Fersken									
Kirsebær (mer enn 21 g.)									
Lychee									
Nektarin									
Plomme*									
Pære*									
Solbær									
Tørket frukt:									
Aprikos*									
Eple* (mer enn 9 g.)									
Kokosnøtt (mer enn 18 g.)									
Svisker*									
Grønnsaker:									
Bok choy (mer enn 160 g.)									
Brekkbønner (mer enn 120 g.)									
Brokkoli (mer enn 1 kopp)									
Fenikkel blad* (mer enn 4 kopper)									
Hodekål (mer enn 150 g.)									
Kålrot (mer enn 100 g.)									

lavFODMAP

Mais (inntil 43 g.)									
Paprika, grønn (mer enn 100 g.)									
Rosenkål (mer enn 6 stk.)									
Polyoler/mannitol:									
Frukt/bær:									
Vannmelon* (mer enn 72 g.)									
Grønnsaker:									
Blomkål									
Butternut gresskar* (mer enn 30 g.)									
Erter (mer enn 17 g.)									
Fenikkel blader* (mer enn 4 kopper)									
Fenikkel rot (mer enn 100 g.)									
Purre - det grønne (mer enn 85 g.)									
Selleri (mer enn 12 g.)									
Sopp, sjampinjong									
Sukkererter* (mer enn 17 g.)									
Søtpotet (mer enn 70 g.)									

lavFODMAP