

FODMAP-arme Produkte



Besonders Personen, mit einem **Reizdarmsyndrom** (Funktionsstörung des Darms) wird empfohlen, sich FODMAP-arm zu ernähren. Um Dich bei der Umsetzung bestmöglich zu unterstützen, haben wir bei **Schär** einige glutenfreie Lebensmittel, die nur wenige FODMAPs enthalten, von der **Monash University** testen und zertifizieren lassen. Somit stehen Dir verschiedene schmackhafte Produkte zur Verfügung, die Du genießen kannst. **Eine Portion dieser Produkte von Schär ist FODMAP-arm und deshalb für Menschen mit Reizdarmsyndrom empfehlenswert.**

Weitere Informationen findest Du unter go.schaer.com/fodmaps oder durch Einscannen des Codes:



**MEISTERBÄCKERS
CLASSIC**
2 Scheiben (ca. 54g)



**MEISTERBÄCKERS
MEHRKORN**
2 Scheiben (ca. 54g)



**MEISTERBÄCKERS
VITAL**
2 Scheiben (ca. 58g)



LANDBROT
2 Scheiben (ca. 110g)



LANDBROT MEHRKORN
2 Scheiben (ca. 100g)



SUPER SANDWICH
2 Scheiben (ca. 94g)



PITA BREAD
1 Pita (ca. 50g)



**KAISERSEMME
PETITS PAINS**
1 Brötchen (ca. 58g)



MINI BAGUETTE
1 Brötchen (ca. 75g)



CIABATTA
1 Brötchen (ca. 50g)



CIABATTA RUSTICA
1 Brötchen (ca. 75g)



BAGUETTE
1 Baguette (ca. 87g)

Schär empfiehlt, keine Änderungen an der Ernährung vorzunehmen, ohne einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Eine FODMAP-arme Diät sollte unter der Anleitung einer Ernährungsfachkraft durchgeführt werden.



MONASH
UNIVERSITY
LOW FODMAP
CERTIFIED™



MEHRKORNBRÖTCHEN
1 Brötchen (ca. 50g)



PANINI ROLLS
1 Brötchen (ca. 75g)



HAMBURGER
1 Brötchen (ca. 75g)



CRACKERS POCKET
1 Packung (ca. 50g)



KNUSPERBROT
3 Knusperbrote (ca. 21g)



KNUSPERBROT DUNKEL
3 Knusperbrote (ca. 18g)



GRISSINI
10 Grissini (ca. 50g)



DIGESTIVE LANDTALER
5 Kekse (ca. 50g)



CHOCO CHIP COOKIES
3 Kekse (ca. 33g)



PETIT CRISP SKORPOR
3 Crostini (ca. 30g)



CRACKERS
6 Cracker (ca. 35g)



SALTÍ
10 Cracker (ca. 30g)



SALINIS
1 Packung (ca. 60g)



SAVOIARDI
1 Packung (ca. 33g)



PIZZA BASE
1 Pizza (ca. 150g)