

## DIET- IRRITABLE BOWEL SYNDROME

<b>TO BE TAKEN</b>	<b>TO BE AVOIDED</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Brown rice</li><li>• Quinoa</li><li>• Gluten free oats</li><li>• Buckwheat</li><li>• Millet</li><li>• Corn, Maize</li><li>• Sorghum</li><li>• Original honey</li><li>• Blueberries</li><li>• Strawberries</li><li>• Kiwi</li><li>• Papaya</li><li>• Beans sprouts</li><li>• Pineapple</li><li>• Almonds</li><li>• Bell pepper</li><li>• Peanuts</li><li>• Pinenuts</li><li>• Walnuts</li><li>• Flax seeds</li><li>• Avocado</li><li>• Olive</li><li>• Lactose free milk- oat milk, soy milk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leafy vegetables</li><li>• Soft drinks</li><li>• Legumes</li><li>• Lentils</li><li>• Asparagus</li><li>• Cauliflower</li><li>• Chicory leaves</li><li>• Snow peas/ Green peas</li><li>• Beans</li><li>• Garlic</li><li>• Onion</li><li>• Wheat/Rye/Barley</li><li>• Marinated meats/poultry</li><li>• Sweetened honey</li><li>• High fructose corn syrup</li><li>• Sorbitol &amp; Mannitol</li><li>• Cashews</li><li>• Pistachios</li><li>• Apple juice, cherries, dried fruit, mangoes, ice cream</li></ul>

## DIET- IRRITABLE BOWEL SYNDROME

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none"> <li>* ట్రాన్ రైస్</li> <li>* క్విన్వా</li> <li>* గ్లాటెన్ రహిత వాట్స్</li> <li>* టుక్సెట్</li> <li>* మిలెట్</li> <li>* మొక్కజొన్న, మొక్కజొన్న</li> <li>* జొన్న</li> <li>* అసలు తేనె</li> <li>* ప్లూచెర్లిన</li> <li>* ప్లాచెర్లెలు</li> <li>* కివి</li> <li>* బొప్పాయి</li> <li>* బీన్స్ మొలకలు</li> <li>* పైనాపిల్</li> <li>* బొదం</li> <li>* బెల్ పెప్పర్</li> <li>* వేరుశనగ</li> <li>* పైనట్స్</li> <li>* వొల్ఫ్</li> <li>* అవిసె గింజలు</li> <li>* అవోకాడో</li> <li>* ఆలివ్</li> <li>* లాక్టోస్ లేని పాలు- ఓట్ పాలు, సోయా పాలు</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ఆకు కూరలు</li> <li>* శీతల పానీయాలు</li> <li>* చిక్కుళ్లు</li> <li>* కాయధాన్యాలు</li> <li>* ఆస్పిరాగస్</li> <li>* కాలిఫ్లవర్</li> <li>* షికోరి ఆకులు</li> <li>* మంచు బర్రోనీలు/ పచ్చి బర్రోనీలు</li> <li>* బీన్స్</li> <li>* వెల్లుల్లి</li> <li>* ఉలిపాయ</li> <li>* గోధుమ / బొర్ర</li> <li>* మెరినేట్ చేసిన మాంసాలు/పాల్ప</li> <li>* తీపి తేనె</li> <li>* అధిక ఫ్లవోజ్ కార్న సిరప్</li> <li>* సార్బాటాల్ &amp; మన్నిటాల్</li> <li>* శీడిపప్పు</li> <li>* విస్తాపప్పులు</li> <li>* ఆపిల్ రసం, చెర్లిన, డ్రై ఫ్రూట్, మామిడి, ఐస్ క్రీం</li> </ul>