

Menus pour le syndrome de l'intestin irritable

[soscuisine.com/fodmap](http://soscuisine.com/fodmap)

**Liste partielle des ALIMENTS PERMIS**

(faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées)

mise à jour: 2019-10-28 - Source: Application Monash

FRUITS (1 fruit entier sauf indication contraire)
AGRUMES : citron, clémentines (2), lime, mandarine, orange, tangerine, pamplemousse (½ fruit=80 g)
ANANAS (1 tasse=140 g)
BANANE pas trop mûre (1 moyenne=100 g)
CANTALOUPE (½ tasse=120 g)
FRUIT DE LA PASSION (2 unités)
FRUIT DU DRAGON (PITAYA) (1 moyen=330 g)
GOYAVE mûre (2 moyens=180 g)
KIWI (2 unités)
LITCHI (3 unités)
MELON MIEL (½ tasse=90 g)
NOIX DE COCO (2/3 tasse=64 g)
PAPAYE (1 tasse=140 g)
PETITS FRUITS: bleuets (1/4 tasse=40 g), fraises (10), framboises (½ T=60 g)
RAISINS (1 tasse=150 g)
RHUBARBE (1 tasse=150 g)

SUCRERIES
CASSONADE (1/4 tasse)
CHOCOLAT NOIR (30 g)
SIROP D'ÉRABLE (2 c. à soupe)
SIROP DE RIZ BRUN (1 c. à soupe)
SUCRE (1/4 tasse)

BREUVAGES
BIÈRE (375 ml)
CAFÉ (avec modération)
EAU PLATE
EAU DE COCO (100 ml)
THÉ (sauf chai, oolong)
TISANE (sauf camomille, fenouil, pissenlit)
VIN (150 ml) – mais pas de vin doux/sucré/liqueureux

LÉGUMES et FINES HERBES (à satiété sauf indication contraire)
AUBERGINE (1 tasse=75 g)
BETTE À CARDE (1 tasse=75 g)
BOK CHOY (1 tasse=75 g)
BROCOLI (3/4 tasse=75 g)
CAROTTE
CÉLERI (4,5 cm=10 g)
CÉLERI RAVE (75 g)
CHÂTAIGNE D'EAU (20 unités)
CHOU CHINOIS (1 tasse=75 g)
CHOU DE SAVOIE (½ tasse=40 g)
CHOU KALE
CHOUX ROUGE (3/4 tasse=75 g)
CŒUR DE PALMIER
CONCOMBRE
COURGE BUTTERNUT (1/3 tasse=45 g)
COURGE SPAGHETTI (1/2 tasse=75 g)
COURGETTE ZUCCHINI (1/3 tasse=65 g)
ÉPINARDS
FENOUIL (½ tasse=45 g)
FÈVES GERMÉES
FINES HERBES (toutes sans exception)
GINGEMBRE
HARICOTS VERTS (15 unités)
LAITUES (toutes sans exception)
MAIS (1/2 épi)
NAVET (1/2=75 g)
OKRA (7,5 unités=75 g)
PANAI
PATATE DOUCE (1/2 tasse=75 g)
POIVRON ROUGE
POMME DE TERRE
POUSSES DE BAMBOU (1/2 tasse=75 g)
RADIS
RUTABAGA (1 tasse=75 g)
TOMATE (sauf les tomates cerises et Roma)

ASSAISONNEMENTS, CONDIMENTS ET MATIÈRES GRASSES
BEURRE
ÉPICES
GRAISSE VÉGÉTALE
HUILES
KETCHUP ( 1 petit sachet=8 mL)
MARGARINE
MAYONNAISE
MOUTARDE
OLIVES
PÂTE DE TOMATE (100% tomate)
SAUCE SOYA
VINAIGRE

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS
BOISSONS: AMANDE (250 mL), RIZ (200 mL), CHANVRE (125 mL)
FROMAGE À LA CRÈME NATURE (40 g)
FROMAGE DE CHÈVRE (40 g)
FROMAGES FERMES (40 g): brie, camembert, cheddar, Comté, emmenthal, feta, gorgonzola, gruyère, haloumi, havarti, manchego, Monterey Jack, mozzarella, parmigiano, pecorino, suisse
LAIT, YOGOURT, CRÈME GLACÉE : SANS LACTOSE
YOGOURT DE NOIX DE COCO (125 g)

SOURCES DE PROTÉINES
ÉDAMAME congelées, sans la cosse (1/2 tasse=90 g)
LENTILLES (1/2 tasse=46 g) et POIS CHICHES (1/4 tasse=42 g) en conserve, bien rincés
NOIX ET GRAINES (2 c. à soupe sauf indication contraire): amandes (10), arachides (32), graines de chia, graines de citrouille, graines de lin (1 c. à soupe), graines de sésame (1 c. à soupe), graines de tournesol, graines de chanvre, noisettes/avelines (10), noix de Grenoble (10), noix de macadam (20), noix de pin (1 c. à soupe), noix du Brésil (10), pacanes (10), beurre d'arachide, beurre d'amande (1 c. à soupe)
ŒUFS
POISSONS ET FRUITS DE MER (non transformés, sans exception)
SEITAN/TEMPEH/TOFU FERME
VIANDES ET VOLAILLES (non transformés, sans exception)

PRODUITS CÉRÉALIERS
CÉRÉALES, PÂTES, PAIN ET CRAQUELINS FABRIQUÉS À PARTIR DE FARINES ET GRAINS SUIVANTS : amarante, avoine, maïs, millet, quinoa, riz (incluant riz sauvage), sarrasin, sorgho, tapioca, teff



Menus pour le syndrome de l'intestin irritable

[soscuisine.com/fodmap](http://soscuisine.com/fodmap)

### Liste partielle des ALIMENTS À ÉVITER

(élevés en FODMAP même pour de petites portions)

Source: Application mobile Université Monash

mise à jour: 2019-10-28

#### LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
BETTERAVE
CHAMPIGNONS
CHOU-FLEUR
OIGNON (toutes sortes)
POIREAU
POIS MANGE-TOUT
TOPINAMBOUR

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

CÉRÉALES À DÉJEUNER À BASE DE BLÉ, ORGE, SEIGLE
ORGE
PRODUITS DE BLÉ ET KAMUT : biscuits, couscous, farine, pain, pâtes alimentaires
PRODUITS DE SEIGLE : farine, pain

#### GRAINES ET NOIX

NOIX DE CAJOU
PISTACHE

#### FRUITS

ABRICOT
AVOCAT
CERISE
DATTE
FIGUE
KAKI
MANGUE
MELON D'EAU
MÛRE
NECTARINE
PÊCHE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAUX
TAMARILLO
FRUITS SÉCHÉS

#### VIANDES, POISSONS, ŒUFS

PLATS PRÉPARÉS AVEC DES INGRÉDIENTS QUI SONT ÉLEVÉS EN FODMAP : bouillons, saucisses, sauces
---

#### SUCRERIES

MÉLASSE
MIEL
SIROP D'AGAVE

#### LÉGUMINEUSES

FÈVES DE SOYA
FLAGEOLETS
GOURGANES
HARICOTS (tous)
LENTILLES SÈCHES
POIS CHICHES SECS
POIS VERTS SECS

#### PRODUITS LAITIERS et SUBSTITUTS

CRÈME GLACÉE
FROMAGES À PÂTE MOLLE : mascarpone, quark, ricotta, fromage à la crème assaisonné, fromage cottage
KÉFIR
LAIT DE BREBIS, CHÈVRE ET VACHE
LAIT CONDENSÉ SUCRÉ
POUDRE DE LAIT
PRODUITS DE SOYA: boisson, yogourt

#### BOISSONS

BOISSONS ALCOOLISÉES DE STYLE «COOLER »
CIDRE
JUS DE FRUITS
RHUM
SUBSTITUT DE CAFÉ AVEC CHICORÉE (café de céréales)
Vermouth, crème de cassis, Pernod, Porto, Sauternes, vin de Muscat, vin Marsala