

Liste partielle des ALIMENTS PERMIS

Faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments. Là où il n'y a pas de quantité, l'aliment est faible en FODMAP pour des portions usuelles

Mise à jour le 2022-04-01 - Source: Application mobile Monash

FRUITS (1 fruit entier sauf indication contraire)
AGRUMES : citron, clémentines (2), lime, mandarine, orange, tangerine, pamplemousse (80 g ~ ½ fruit)
ANANAS (140 g ~ 1 tasse)
BANANE pas trop mûre (100 g ~ 1 moyenne)
CANTALOUPE (120 g ~ ¾ tasse)
FRUIT DE LA PASSION (2 unités)
FRUIT DU DRAGON (PITAYA) (330 g ~ 1 moyen)
GOYAVE mûre (180 g ~ 2 moyens)
KIWI (2 unités)
LITCHI (3 unités)
MELON MIEL (90 g ~ ½ tasse)
NOIX DE COCO (64 g ~ 2/3 tasse)
PAPAYE (140 g ~ 1 tasse)
PETITS FRUITS: bleuets (40 g ~ 1/4 tasse), fraises (65 g ~ 5), framboises (60 g ~ ½ tasse)
RAISINS (28 g ~ 6 unités)
RHUBARBE (150 g ~ 1 tasse)

SUCRERIES
CASSONADE (1/4 tasse)
CHOCOLAT NOIR (30 g); AU LAIT (20 g)
SIROP D'ÉRABLE (2 c. à soupe)
SIROP DE RIZ BRUN (1 c. à soupe)
SUCRE (1/4 tasse)

LÉGUMES et FINES HERBES (à satiété sauf indication contraire)
AUBERGINE (75 g ~ 1 tasse)
BETTE À CARDE (75 g ~ 1 tasse)
BOK CHOY (75 g ~ 1 tasse)
BROCOLI (75 g ~ 3/4 tasse)
CAROTTE
CÉLERI (10 g ~ 4,5 cm)
CÉLERI RAVE (75 g)
CHÂTAIGNE D'EAU (75 g ~ ½ tasse, tranchée)
CHOUX DE BRUXELLES (50 g)
CHOU CHINOIS (75 g ~ 1 tasse)
CHOU DE SAVOIE (40 g ~ ½ tasse)
CHOU KALE
CHOU VERT, CHOU ROUGE (75 g ~ 3/4 tasse)
CŒUR DE PALMIER
CONCOMBRE
COURGE BUTTERNUT (45 g ~ 1/3 tasse)
COURGE SPAGHETTI (75 g ~ 1/2 tasse)
COURGETTE ZUCCHINI (65 g ~ 1/3 tasse)
ÉPINARDS
FENOUIL (45 g ~ ½ tasse)
FÈVES GERMÉES
FINES HERBES (toutes sans exception)
GINGEMBRE
HARICOTS VERTS (15 unités)
LAITUES (toutes sans exception)
MAIS (1/2 épi)
NAVET (75 g ~ ½ unité)
OKRA (75 g ~ 7,5 unités)
PANAI
PATATE DOUCE (75 g ~ 1/2 tasse)
POIVRON ROUGE (43 g), POIVRON VERT (75 g)
POMME DE TERRE
POUSSES DE BAMBOU (75 g ~ 1/2 tasse)
RADIS
RUTABAGA (75 g ~ 1 tasse)
TOMATE COMMUNE (119 g), ROMA (75 g), CERISES (75 g)

ASSAISONNEMENTS, CONDIMENTS ET MATIÈRES GRASSES
BEURRE
ÉPICES
GRAISSE VÉGÉTALE
HUILES
KETCHUP (8 mL ~ 1 petit sachet)
MARGARINE
MAYONNAISE
MOUTARDE
OLIVES
PÂTE DE TOMATE (100% tomate) (28 g ~ 2 c.à soupe)
SAUCE SOYA (42 g ~ 2 c.à soupe)
VINAIGRE (40 mL ~ 3 c.à soupe), BALSAMIQUE (21 mL ~ 1 c. à soupe)

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS
BOISSONS: AMANDE (250 mL), AVOINE (125 mL), CHANVRE (125 mL), MACADAMIA (250 mL), QUINOA (250 mL), RIZ (200 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 (90 g ~ 1/2 tasse)
LENTILLES (46 g ~ 1/2 tasse) et POIS CHICHES (42 g ~ 1/4 tasse) 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 (6 g ~ 2 c. à thé), 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 de sésame, 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)

BREUVAGES
BIÈRE (375 ml)
CAFÉ régulier (avec modération); décaféiné (à volonté)
EAU PLATE
EAU DE COCO (100 ml)
THÉ (1 tasse) SAUF Chai, Oolong et Noir fortement infusé
TISANE (1 tasse) SAUF camomille, fenouil, pissenlit
VIN (150 ml) SAUF vin doux/sucré/liquoreux

PRODUITS CÉRÉALIERS
CÉRÉALES, PÂTES, PAIN ET CRAQUELINS FABRIQUÉS À PARTIR DE FARINES ET GRAINS SUIVANTS : maïs, millet, quinoa, riz (incluant riz sauvage), sarrasin, sorgho, tapioca, teff
PAIN DE BLÉ BLANC (24 g), PAIN DE BLÉ 100% LEVAIN ou ÉPEAUTRE 100% LEVAIN (52 g), PAIN D'AVOINE AU LEVAIN (26 g), GALETTE DE RIZ (28 g)
CÉRÉALES À DÉJEUNER (quantités sèches): Avoine à cuisson rapide (23 g ~ ¼ tasse), Avoine à gros flocons (52 g ~ ½ tasse), Flocons de quinoa: (50 g ~ 1 tasse), Flocons de maïs (15 g ~ ½ tasse), Riz soufflé (15 g ~ ½ tasse), Amarante soufflée (10 g ~ ¼ tasse)
GRAINS À CUIRE (quantités sèches): Riz basmati, riz complet, riz blanc, riz rouge et riz gluant (50 g); Millet (86 g); Quinoa (51 g); Pâtes sans gluten (58 g); Polenta (64 g)
FARINES (100 g sèche ~ ⅔ tasse) sarrasin, maïs, quinoa, millet, riz, sorgho, tapioca, teff, mélanges sans gluten faits des farines citées plus haut



Menus personnalisés pour le syndrome de l'intestin irritable

www.soscuisine.com/fodmap

Liste partielle des ALIMENTS À ÉVITER

(Élevés en FODMAP même pour de petites portions)

Mise à jour le 2022-04-01 - Source: Application mobile Monash

LÉGUMES

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

PRODUITS CÉRÉALIERS

Tous les produits à base de BLÉ, ÉPEAUTRE, ORGE, SEIGLE, KAMUT: grains, céréales à déjeuner, pains, pâtes, craquelins, couscous, farines, biscuits.
À L'EXCEPTION DE pain de blé blanc (24 g permis), pain de blé ou épeautre 100% levain (52 g permis)

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 et TOFU SOYEUX
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)
THÉS Chai, noir fortement infusé, Oolong
TISANES: Camomille, fenouil, pissenlit
Vermouth, crème de cassis, Pernod, Porto, Sauternes, vin de Muscat, vin Marsala