



Experts en
SII-FODMAP

Liste partielle des ALIMENTS PERMIS

Faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments. Si la quantité est 'n/a' ou n'est pas spécifiée, les FODMAP ne sont pas un facteur limitant et vous pouvez les manger à satiété.

Mise à jour le **2025-11-12** - Source: Application mobile Monash

FRUITS

ABRICOT (67 g ~ 2 fruits)

AGRUMES: citron (1/2 fruit), clémentine (1 fruit), lime (1/2 fruit), mandarine (1 fruit), orange (1 fruit), tangerine (1 fruit), pamplemousse (90 g ~ 1/3 fruit)

ANANAS (140 g ~ 1 tasse)

BANANE, pas mûre (95 g ~ 1 moyenne)

CANNEBERGES, fraîches (50 g ~ 1/2 tasse), séchées (22 g ~ 2 c.à soupe)

CANTALOUPE (120 g ~ 3/4 tasse)

FRUIT DE LA PASSION (46 g ~ 2 fruits)

FRUIT DU DRAGON (PITAYA) (330 g ~ 1 fruit)

GOYAVE, mûre

KIWI (150 g ~ 2 fruits)

LITCHI, frais (90 g ~ 9 fruits)

MELON MIEL (90 g ~ 1/2 tasse)

NOIX DE COCO chair (80 g ~ 3/4 tasse)

PAPAYE

PETITS FRUITS: bleuets, fraises (65 g ~ 5 fraises), framboises (58 g ~ 1/3 tasse)

RHUBARBE

LÉGUMES et FINES HERBES

AUBERGINE (75 g ~ 1 tasse)

BETTE À CARDE

BOK CHOY (75 g ~ 1 tasse)

BROCOLI, fleurons seulement, sans les tiges (75 g ~ 3/4 tasse)

CAROTTES

CÉLERI (51 g ~ 25 cm de tige)

CÉLERI RAVE (75 g ~ 1/2 tasse)

CHÂTAIGNE D'EAU (75 g ~ 1/3 tasse)

CHOU-FLEUR (75 g ~ 3/4 tasse)

CHOUX (75 g) pour: Chinois (~ 1 tasse), Kale (~ 1/2 tasse), Rouge (~ 3/4 tasse), Savoie (~ 1/2 tasse), Vert (~ 3/4 tasse)

CHOUX DE BRUXELLES (75 g ~ 3 choux)

CŒUR DE PALMIER

CONCOMBRE (75 g)

COURGE BUTTERNUT (63 g ~ 1/3 tasse)

COURGE SPAGHETTI (75 g ~ 1/2 tasse)

COURGETTE ZUCCHINI (65 g ~ 1/3 tasse)

ENDIVES (WITLOOF)

ÉPINARDS

FENOUIL (75 g ~ 3/4 tasse)

FÈVES GERMÉES

FINES HERBES (toutes sans exception)

FLEUR D'AIL (33 g ~ 6 c.à soupe)

GINGEMBRE (5 g ~ 1 c.à.thé)

HARICOTS VERTS (75 g ~ 15 unités)

LAITUES: Boston (65 g ~ 1 3/4 tasse), Radicchio (75 g ~ 2 tasses), Romaine (75 g ~ 2 tasses), Iceberg, Roquette

MAIS, grains frais ou surgelés (75 g ~ 1/2 tasse)

NAVET (75 g ~ 1/2 unité)

OIGNONS VERTS, partie verte seulement (75 g ~ 3/4 tasse)

OKRA (70 g ~ 7 unités)

PANAIS

PATATE DOUCE (75 g ~ 1/2 tasse)

POIREAU, seulement les feuilles vertes

POIS: Verts conserve ou surgelés (53 g ~ 1/3 tasse), mange-tout (75 g ~ 3/4 tasse)

POIVRONS: jaune (35 g ~ 1/4 tasse), orange (38 g ~ 1/4 tasse), rouge (43 g ~ 1/3 tasse), vert (75 g ~ 1/2 tasse)

POMME DE TERRE

POUSSES D'ALFALFA (75 g ~ 2 tasses)

Liste partielle des **ALIMENTS PERMIS**

Faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments. Si la quantité est 'n/a' ou n'est pas spécifiée, les FODMAP ne sont pas un facteur limitant et vous pouvez les manger à satiété.

Mise à jour le **2025-11-12** - Source: Application mobile Monash

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

BOISSONS: Avoine (104 mL ~ 6 c.à soupe); Riz (225 mL ~ 3/4 tasse); Chanvre (250 mL ~ 1 tasse); Quinoa (250 mL ~ 1 tasse); Amande (n/a), Macadamia (n/a)

FROMAGES

(40 g) pour Chèvre, Cottage, Fromage à la crème nature, Gorgonzola, Haloumi, Havarti, Mozzarella, Quark, Ricotta;
(n/a) pour Brie, Camembert, Cheddar, Comté, Emmenthal, Feta, Gruyère, Manchego, Monterey Jack, Parmigiano, Pecorino, Suisse.

COCO: Yogourt (150 g ~ 1/2 tasse), Lait (60 mL ~ 1/4 tasse)

SANS LACTOSE: Crème glacée, Kéfir, Lait, Yogourt

LÉGUMINEUSES

LÉGUMINEUSES: Pois chiches en conserve, bien rincés (80 g ~ 5 c.à soupe); Lentilles en conserve bien rincées (64 g ~ 1/4 tasse); Lentilles vertes sèches (10 g donnant ~ 3 c.à soupe bouillies) et Lentilles rouges sèches (17 g donnant ~ 1/3 tasse bouillies)

PRODUITS DE SOJA: Édamames, écossées (75 g ~ 1/2 tasse); Tofu ferme (170 g); Tempeh (170 g)

PRODUITS CÉRÉALIERS

CÉRÉALES À DÉJEUNER (quantités sèches): Avoine à cuisson rapide (23 g ~ ¼ tasse), Avoine à gros flocons (52 g ~ ½ tasse), Flocons de quinoa (45 g ~ ½ tasse), Corn flakes (15 g ~ ½ tasse), Rice krispies (40 g ~ 1 1/2 tasse), Riz soufflé (15 g ~ ½ tasse), Amarante soufflée (17 g ~ 1/3 tasse)

CÉRÉALES, PÂTES, PAIN ET CRAQUELINS FABRIQUÉS À PARTIR DES GRAINS SUIVANTS : maïs, millet, quinoa, riz (incluant riz sauvage), sarrasin, sorgho, tapioca, teff

AUTRES PAINS: BLÉ BLANC (24 g ~ 1 tranche), BLÉ 100% LEVAIN (110 g ~ 2 tranches), ÉPEAUTRE 100% LEVAIN (52 g ~ 2 tranches), SANS GLUTEN (46 g ~ 1 tranche)

FARINES (100 g ~ ⅔ tasse) pour tous les types suivants: sarrasin, maïs, quinoa, millet, riz, sorgho, tapioca, teff, et mélanges sans gluten faits des farines citées plus haut

GRAINS À CUIRE:

(90 g sec ~ 1/2 tasse) pour Quinoa rouge et Riz rouge;
(n/a) pour Millet, Pâtes sans gluten de maïs et riz, Polenta, Quinoa blanc, Quinoa noir, Riz arborio, Riz basmati, Riz complet, Riz blanc, Riz gluant.

GALETTE DE RIZ (28 g)

MATIÈRES GRASSES

BEURRE

GRAISSE VÉGÉTALE OU ANIMALE

HUILES, tous les types

GRAINES ET NOIX

NOIX:

(30 g) pour: Brésil (~ 10 u), Grenoble (~ 15 moitiés), Macadamia (~ 15 u), Pécanes (~ 15 moitiés);
Arachides (28 g ~ 32 u); Noisettes (24 g ~ 24 u);
Amandes (22 g ~ 18 u); Noix de pin (8 g ~ 2 c.à.thé);

GRAINES:

(30 g) pour: Chanvre (~ 3 c.à soupe), Citrouille (~ 3 c.à soupe), Sésame (~ 3 c.à soupe), Chia (~ 2 c.à soupe);
(15 g) pour: Lin (~ 1 c.à soupe), Tournesol (~ 1 c.à soupe);

TARTINADES /BEURRES:

(30 g) pour: Arachide (~ 2 c.à soupe), Tahini / sésame grillé (~ 2 c.à soupe);
Amande (20 g ~ 2 c.à soupe)



Experts en
SII-FODMAP

Liste partielle des **ALIMENTS PERMIS**

Faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments. Si la quantité est 'n/a' ou n'est pas spécifiée, les FODMAP ne sont pas un facteur limitant et vous pouvez les manger à satiété.

Mise à jour le **2025-11-12** - Source: Application mobile Monash

CONDIMENTS ET ÉPICES

KETCHUP (13 g ~ 1 petit sachet)

MARGARINE

MAYONNAISE

MOUTARDE (23 g ~ 1 c.à soupe)

OLIVES

SAUCES (~ 3 c.à soupe): Barbecue (46 g), Poisson (44 g), Soya (42 g), Worcestershire (42 g)

ÉPICES (sans ail, ni oignon)

PÂTE DE TOMATE, 100% tomate (28 g ~ 1 1/2 c.à soupe)

VINAIGRE (40 mL ~ 3 c.à soupe), BALSAMIQUE (21 mL ~ 1 c. à soupe)

SUCRERIES

CHOCOLAT: noir (30 g), au lait (20 g), blanc (25 g)

SIROP D'ÉRABLE (50 mL ~ 3 c. à soupe)

STEVIA (5 g ~ 2 c. à soupe)

SUCRE, blanc (50 g ~ 1/4 tasse), brun (40 g ~ 1/4 tasse)

BREUVAGES

BIÈRE (375 ml)

CAFÉ, régulier ou décaféiné

EAU

EAU DE COCO (100 ml ~ 1/2 tasse)

THÉ (1 tasse)

EXCLUANT: Chai fortement infusé, Oolong

TISANE (1 tasse)

EXCLUANT: Camomille, Fenouil, Pissenlit

VIN (150 ml)

EXCLUANT: Vin doux/sucré/liqueux

VIANDES, POSSONS, OEUFS

ŒUFS

POISSONS ET FRUITS DE MER, non transformés, sans exception

VIANDES ET VOLAILLES, non transformées, sans exception

AUTRES

PSYLLIUM