

Liste partielle des ALIMENTS PERMIS

Faibles en FODMAP jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments. Là où aucune quantité n'est indiquée, l'aliment est faible en FODMAP pour la portion usuelle.

Mise à jour le 2022-06-30 - Source: Application mobile Monash

FRUITS (1 fruit entier sauf indication contraire)

AGRUMES : citron, clémentines (2), lime, mandarine, orange, tangerine, pamplemousse (80 g ~ 1/3 fruit)

ANANAS (140 g ~ 1 tasse)

BANANE pas trop mûre (100 g ~ 1 moyenne)

CANTALOUPE (120 g ~ 3/4 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 ~ 1/2 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 ~ 1/2 tasse)

RAISINS (28 g ~ 6 unités)

RHUBARBE (150 g ~ 1 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 ~ 1/2 tasse, tranchée)

CHOUX DE BRUXELLES (50 g)

CHOU CHINOIS (75 g ~ 1 tasse)

CHOU DE SAVOIE (40 g ~ 1/2 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 ~ 1/2 tasse)

FÈVES GERMÉES

FINES HERBES (toutes sans exception)

GINGEMBRE

HARICOTS VERTS (75 g ~ 15 unités)

LAITUES (toutes sans exception)

MAIS (1/2 épi)

NAVET (75 g ~ 1/2 unité)

OKRA (75 g ~ 7,5 unités)

PANAIS

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 en conserve (46 g ~ 1/4 tasse) et POIS CHICHES en conserve (42 g ~ 1/4 tasse), bien rincés. LENTILLES sèches vertes (29 g) et rouges (23 g) qui donnent ~ ¼ tasse bouillies
NOIX ET GRAINES: 2 c. à soupe pour: graines de chia, graines de citrouille, graines de chanvre, beurre d'arachide, beurre de sésame/tahini; 1 c. à soupe pour: beurre d'amande. graines de lin, graines de sésame, noix de pin; Autres quantités: amandes (10 unités), arachides (32 unités), graines de tournesol (6 g ~ 2 c. à thé), noisettes/avelines (10 unités), noix de Grenoble (10 unités), noix de macadam (20 unités), noix du Brésil (10 unités), pacanes (10 unités);
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 arborio (50 g), riz basmati (50 g), riz complet (50 g), riz blanc (50 g), riz rouge (50 g), riz gluant (50 g); Millet (86 g); Quinoa (51 g); Pâtes sans gluten (58 g); Polenta (64 g)
FARINES 100 g sèche ~ ⅔ tasse pour toutes les types suivants: sarrasin, maïs, quinoa, millet, riz, sorgho, tapioca, teff, mélanges sans gluten faits des farines citées plus haut

SUCRERIES
CASSONADE (40 g ~ 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 (50 g ~ 1/4 tasse)