



Menus pour le syndrome de l'intestin irritable

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 |