



Experts en
SII-FODMAP

Liste partielle des **ALIMENTS À ÉVITER**

(Élevés en FODMAP même pour de petites portions)

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

LÉGUMES

AIL

ARTICHAUT

ASPERGE

AVOCAT

BETTERAVE

CHAMPIGNONS, tous les types

OIGNON, tous les types

Exceptions: Les parties vertes des oignons verts sont faibles en FODMAP et donc permises

POIREAU

Exceptions: Les feuilles vertes du poireau sont faibles en FODMAP et donc permises

TOPINAMBOUR

PRODUITS CÉRÉALIERS

Tous les produits à base de BLÉ, ÉPEAUTRE, ORGE, SEIGLE et KAMUT: grains, céréales à déjeuner, pains, pâtes, craquelins, couscous, farines et biscuits.

Exceptions: Les aliments suivants sont faibles en FODMAP, et donc permis, jusqu'à la quantité indiquée: pain de blé blanc (24 g), pain de blé au levain (110 g), pain épeautre 100% au levain (82 g)

FRUITS

CERISE

DATTE

FIGUE

FRUITS SÉCHÉS sauf canneberges

KAKI

MANGUE

MELON D'EAU

MÛRE

NECTARINE

PÊCHE

POIRE

POMME

PRUNE

PRUNEAUX

RAISINS FRAIS

TAMARILLO

VIANDES, POISSONS, ŒUFS

PLATS PRÉPARÉS AVEC DES INGRÉDIENTS QUI SONT ÉLEVÉS EN FODMAP :

bouillons, saucisses, sauces

SUCRERIES

MÉLASSE

MIEL

SIROP D'AGAVE

LÉGUMINEUSES

HARICOTS (tous)

POIS CHICHES SECS et HOUMMOS

LENTILLES SÈCHES

Exceptions: Lentilles vertes sèches (10 g donnant ~ 3 c.à.soupe bouillies) et lentilles rouges sèches (17 g, donnant ~ 1/3 tasse bouillies)

POIS VERTS SECS

FÈVES DE SOYA, TOFU SOYEUX, PVT (protéine végétale texturée)

Exceptions: Édamames, écosées (75 g ~ 1/2 tasse)

GRAINES ET NOIX

NOIX DE CAJOU

PISTACHE



Experts en
SII-FODMAP

Liste partielle des **ALIMENTS À ÉVITER**

(Élevés en FODMAP même pour de petites portions)

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

PRODUITS LAITIERS et SUBSTITUTS

FROMAGES: Fromage à la crème assaisonné

POUDRE DE LAIT

CRÈME GLACÉE

KÉFIR et YOGOURT

LAIT DE BREBIS, CHÈVRE ET VACHE

PRODUITS DE SOYA: Boisson, Yogourt, Préparation pour cuisiner

LAIT CONDENSÉ SUCRÉ

BOISSONS

BOISSONS ALCOOLISÉES DE STYLE «COOLER »

Vermouth, crème de cassis, Pernod, Porto, Sauternes, vin de Muscat, vin Marsala

SUBSTITUTS DE CAFÉ AVEC CHICORÉE (café de céréales)

CIDRE

JUS DE FRUITS

TISANES: Camomille, fenouil, pissenlit

RHUM

THÉS: Chai fortement infusé, Oolong

AUTRES

Chicorée

Inuline