



Menus personnalisés pour le syndrome de l'intestin irritable

[www.soscuisine.com/fodmap](http://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