

FODMAPs

Liste des aliments à privilégier et à éviter



Feeding Good

Sources

- FODMAPs: food composition, defining cutoff values and international application [en ligne] - Journal of Gastroenterology and Hepatology
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jgh.13698>
- Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach - Journal of Gastroenterology and Hepatology
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x>
- Barrett JS. Extending our knowledge of fermentable, short-chain carbohydrates for managing gastrointestinal symptoms. Nutr Clin Pr. 2013;28(3):300–6

Les légumes

A PRIVILÉGIER

Aubergine
Blette
Brocoli (60g)
Carotte
Céleri (20g)
Champignon de Paris (en conserve, rincés, 85g)
Chou kale
Chou rouge (90g)
Concombre
Courge butternut (60g)
Courgette (80g)
Cresson
Endive
Epinard (100g)
Haricot beurre
Haricot vert (100g)
Mâche
Maïs (40g)
Navet
Panaïs
Patate douce (70g)
Petit pois (en conserve, rincés, 50g)
Piment
Pleurote
Poireau (partie verte, 50g)
Poivron
Pomme de terre
Potimarron
Pousse de soja
Radis
Roquette
Salade
Tomate

A ÉVITER

Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Cèpe
Champignon de Paris (frais)
Chicorée
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Choucroute
Échalote
Fenouil
Oignon
Petit pois (frais)
Poireau (partie blanche)
Pois cassé
Pois mange tout
Salsifi
Shiitaké
Topinambour

- Les quantités indiquées entre parenthèses représentent la dose maximale tolérée par repas. Au delà de cette quantité, la teneur en FODMAPs dépasse le seuil et l'aliment devient donc riche en FODMAPs.

Les fruits

A PRIVILÉGIER

Ananas (80g)
Avocat (¼)
Baie de Goji
Banane (pas trop mûre)
Cranberry
Citron
Citron vert
Clémentine
Fraise (90g)
Framboise (65g)
Fruit de la passion
Groseille
Kiwi
Kumquat
Melon (90g)
Myrtille (60g)
Noix de coco (120g)
Orange
Pamplemousse (½)
Papaye
Raisin
Rhubarbe




A ÉVITER

Abricot
Avocat (> ¼)
Banane (mûre)
Cassis
Cerise
Coing
Datte
Figue
Fruit en conserve
Goyave
Grenade
Kaki
Litchi
Longane
Mangue
Mûre
Nashi
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau
Ramboutan

- 2 à 3 portions de fruits par jour maximum, espacées de 3h.
- L'acidité et le sucre contenu dans les fruits peuvent perturber la digestion s'ils sont consommés pendant un repas.
- Si vous constatez une gêne, essayez de ne pas consommer de fruits pendant vos repas, mais par exemple uniquement vers 17h pour le goûter.

Les céréales

A PRIVILÉGIER

Arrow root
Farine d'avoine 
Farine d'épeautre 
Farine de maïs
Flocon d'avoine (40g) ()
Galette de riz
Millet
Nouille de riz
Pain au levain 
Pain sans gluten
Pâtes sans gluten
Popcorn
Quinoa
Riz
Sagou
Sarrasin 
Sorgho
Souchet
Tapioca

A ÉVITER



























Barre de céréales
Biscuit au blé
Blé
Céréales petit-déjeuner
Couscous
Epeautre
Farine de blé
Farine de seigle
Galette de seigle
Gnocchi
Granola
Kamut
Lupin
Muesli
Orge
Pain au blé
Pain de seigle
Pain multicéréales
Pâtes au blé
Petit épeautre
Seigle
Semoule

 : présence de gluten

- Les produits contenant du gluten ont un taux élevé de fructose (composé inclus dans la famille des FODMAPs), ce qui explique pourquoi la plupart des produits céréaliers à privilégier ne contiennent pas (ou peu) de gluten.

Les laitages

A PRIVILÉGIER

Beaufort 
Beurre 
Bleu 
Brie 
Camembert 
Cheddar 
Crème de coco 
Emmental 
Feta 
Fromage à pâte dure 
Fromage affiné 
Gorgonzola 
Gouda 
Lait d'amande 
Lait d'avoine (30ml) 
Lait de chanvre 
Lait de coco 
Lait de quinoa 
Lait de riz (200ml) 
Lait sans lactose 
Mozzarella 
Parmesan 
Pecorino 
Yaourt au lait de coco 
Yaourt au lait d'amande 
Yaourt sans lactose 

A ÉVITER

Cottage cheese
Crème anglaise
Crème fraîche
Crème glacée
Fromage à pâte molle
Fromage à tartiner
Fromage blanc
Fromage frais
Kéfir au lait
Lait condensé sucré
Lait de brebis
Lait de chèvre
Lait de soja
Lait de vache
Mascarpone
Poudre de lait
Ricotta



: convient à une alimentation végétarienne et végétalienne










: convient à une alimentation végétarienne

- Le lactose fait partie des FODMAPs, les produits laitiers en contenant sont donc à éviter.
- Les fromages affinés et à pâte dure ne contiennent quasiment pas de lactose et peuvent par conséquent être consommés sans problème.

Les protéines animales et végétales

A PRIVILÉGIER

Agneau
Boeuf
Dinde
Fève germée 
Fruit de mer
Lentille (en conserve, 45g) 
Lentille corail 
Oeuf 
Pois chiche (en conserve, 40g) 
Poisson
Porc
Poulet
Tempeh 
Thon
Tofu ferme 
Veau

A ÉVITER

Charcuterie
Fève
Flageolet
Haricot blanc
Haricot coco
Haricot rouge
Lentille sèche (> 25g)
Pois chiche sec
Soja (fève)
Tofu soyeux
Viande transformée

 : convient à une alimentation végétarienne et végétalienne

 : convient à une alimentation végétarienne

- Les produits animaux “bruts” ne contiennent pas de FODMAPs. Attention cependant aux produits transformés comme la charcuterie (saucisses, chorizo...) qui peuvent contenir des FODMAPs à cause des additifs entrant dans leur composition.
- Préférez les pois chiches et lentilles en conserve plutôt que sous leur forme sèche.

Les graines et oléagineux

A PRIVILÉGIER

Amande (10)
Cacahuète
Graine de chia
Graine de citrouille
Graine de courge
Graine de lin
Graine de potiron
Graine de sésame
Graine de tournesol
Noisette
Noix
Noix de Grenoble
Noix de macadamia
Noix de pécan (15)
Noix du Brésil
Pignon de pin

A ÉVITER

Noix de cajou
Pistache

Les assaisonnements et condiments

A PRIVILÉGIER

Bouillon fait maison
Epices
Herbes
Huile d'olive
Huile de coco
Huile végétale
Margarine
Mayonnaise
Miso
Moutarde
Nuoc-mâm
Poivre
Sauce barbecue
Sauce soja
Sauce tomate
Sel
Vinaigre
Vinaigre balsamique
Wasabi

A ÉVITER

Cacao
Chutney
Houmous
Ketchup
Pesto
Tzatziki

Les produits sucrés

A PRIVILÉGIER

Aspartame
Cassonade
Chocolat au lait (3 carrés)
Chocolat blanc (3 carrés)
Chocolat noir (3 carrés)
Confiture de fraises
Confiture de framboises
Dextrose
Glucose
Marmelade d'orange
Saccharine
Sirop d'érable
Sirop de riz
Sorbet
Stevia
Sucralose
Sucre

A ÉVITER

Bonbons
Chewing-gum
Confiture de fruits (contenant des FODMAPS)
Fructose
Gelée
Inuline
Isomalt
Maltitol
Mannitol
Mélasse
Miel
Sirop d'agave
Sirop de fructose
Sirop de maïs
Sorbitol

Les boissons

A PRIVILÉGIER

Bière
Café (3 espressos)
Café décaféiné
Champagne
Eau
Gin
Jus de fruits (pauvres en FODMAPS : orange, tomate...)
Rooibos
Thé à la menthe
Tisane menthe poivrée
Vin

A ÉVITER

Cidre
Crème de cassis
Eau de coco
Jus de fruits (contenant des FODMAPS : mangue, poire, pomme...)
Liqueur
Muscat
Nectar de fruits
Pernod
Porto
Rhum
Soda
Thé au fenouil
Thé noir
Tisane artichaut
Tisane camomille
Tisane fenouil
Tisane pissenlit
Vermouth
Vin de marsala
Vin de xérès