

# FODMAPs

Liste des aliments à privilégier et à éviter



@feedinggood

## 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