

Aliments à éviter

Liste partielle des aliments élevés en FODMAP

Élevés en FODMAP même pour de petites portions.

Sucreries

Mélasse

Miel

Sirop d'agave

Fruits

Abricot

Avocat

Cerise

Datte

Figue

Kaki

Mangue

Melon d'eau

Mûre

Nectarine

Pêche

Poire

Pomme

Prune

Pruneaux

Tamarillo

Fruits séchés

Viandes, Poissons, Oeufs

Plats préparés avec des ingrédients qui sont élevés en FODMAP : Bouillons, saucisses, sauces

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

Légumineuses

Fèves de soya et tofu soyeux

Flageolets

Gourganes

Haricots (tous)

Lentilles sèches

Pois chiches secs

Pois verts secs

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)

Légumes

Ail

Artichaut

Asperge

Betterave

Champignons

Chou-fleur

Oignon (toutes sortes)

Poireau

Pois mange-tout

Topinambour

Boissons

Boissons alcoolisées de style «cooler»

Cidre

Jus de fruits

Rhum

Substitut de café avec chicorée (café de céréales)

Thés chaï, noir fortement infusé, oolong

Tisanes : camomille, fenouil, pissenlit

Vermouth, crème de cassis, pernod, porto, sauternes, vin de muscat, vin marsala.

Graines et noix

Noix de cajou

Pistache