

# Aliments permis

## Liste partielle des aliments faibles en FODMAP

Jusqu'aux quantités indiquées, correspondant à la partie comestible des aliments.  
Là où il n'y a pas de quantité, l'aliment est faible en FODMAP pour des portions usuelles.

### Fruits (1 fruit entier sauf indication contraire)

Agrumes : citron, clémentines (2), lime, mandarine, orange, tangerine, pamplemousse (80 g ~ 1/3 fruit)

Ananas (140 g ~ 1 tasse)

Banane pas trop mûre (100 g ~ 1 moyenne)

Cantaloup (120 g ~ 3/4 tasse)

Fruit de la passion (2 unités)

Fruit du dragon (pitaya) (330 g ~ 1 moyen)

Goyave mûre (180 g ~ 2 moyennes)

Kiwi (2 unités)

Litchi (3 unités)

Melon miel (90 g ~ 1/2 tasse)

Noix de coco (64 g ~ 2/3 tasse)

Papaye (140 g ~ 1 tasse)

Petits fruits: bleuets (40 g ~ 1/4 tasse), fraises (65 g ~ 5), framboises (60 g ~ 1/2 tasse)

Raisins (28 g ~ 6 unités)

Rhubarbe (150 g ~ 1 tasse)

### Produits céréaliers

Céréales, pâtes, pain et craquelins fabriqués à partir de farines et grains suivants : maïs, millet, quinoa, riz (incluant riz sauvage), sarrasin, sorgho, tapioca, teff

Pain de blé blanc (24 g), pain de blé 100% levain ou épeautre 100% levain (52 g), pain d'avoine au levain (26 g), galette de riz (28 g)

Céréales à déjeuner (quantités sèches) : avoine à cuisson rapide (23 g ~ 1/4 tasse), avoine à gros flocons (52 g ~ 1/2 tasse), flocons de quinoa (50 g ~ 1 tasse), flocons de maïs (15 g ~ 1/2 tasse), riz soufflé (15 g ~ 1/2 tasse), amarante soufflée (10 g ~ 1/4 tasse)

Grains à cuire (quantités sèches) : riz basmati, riz complet, riz blanc, riz rouge et riz gluant (50 g) ; millet (86 g) ; quinoa (51 g) ; pâtes sans gluten (58 g) ; polenta (64 g)

Farines (100 g sèche ~ 2/3 tasse) sarrasin, maïs, quinoa, millet, riz, sorgho, tapioca, teff, mélanges sans gluten faits des farines citées plus haut

### Légumes et fines herbes (à satiété sauf indication contraire)

Aubergine (75 g ~ 1 tasse)

Bette à carde (75 g ~ 1 tasse)

Bok choy (75 g ~ 1 tasse)

Brocoli (75 g ~ 3/4 tasse)

Carotte

Céleri (10 g ~ 4,5 cm)

Céleri rave (75 g)

Châtaigne d'eau (75 g ~ 1/2 tasse, tranchée)

Choux de bruxelles (50 g)

Chou chinois (75 g ~ 1 tasse)

Chou de savoie (40 g ~ 1/2 tasse)

Chou kale

Chou vert, chou rouge (75 g ~ 3/4 tasse)

Cœur de palmier

Concombre

Courge butternut (45 g ~ 1/3 tasse)

Courge spaghetti (75 g ~ 1/2 tasse)

Courgette zucchini (65 g ~ 1/3 tasse)

Épinards

Fenouil (45 g ~ 1/2 tasse)

Fèves germées

Fines herbes (toutes sans exception)

Gingembre

Haricots verts (15 unités)

Laitues (toutes sans exception)

Mais (1/2 épi)

Navet (75 g ~ 1/2 unité)

Okra (75 g ~ 7,5 unités)

Panais

Patate douce (75 g ~ 1/2 tasse)

Poivron rouge (43 g), poivron vert (75 g)

Pomme de terre

Pousses de bambou (75 g ~ 1/2 tasse)

Radis

Rutabaga (75 g ~ 1 tasse)

Tomate commune (119 g), roma (75 g), cerises (75 g)

### Assaisonnements, condiments et matières grasses

Beurre

Épices

Graisse végétale

Huiles

Ketchup (8 ml ~ 1 petit sachet)

Margarine

Mayonnaise

Moutarde

Olives

Pâte de tomate (100% tomate) (28 g ~ 2 c. à soupe)

Sauce soya (42 g ~ 2 c. à soupe)

Vinaigre (40 ml ~ 3 c. à soupe), balsamique (21 ml ~ 1 c. à soupe)

### Sources de protéines

Édamame congelées, sans la cosse (90 g ~ 1/2 tasse)

Lentilles (46 g ~ 1/2 tasse) et pois chiches (42 g ~ 1/4 tasse) en conserve, bien rincés

Noix et graines (2 c. à soupe sauf indication contraire) : amandes (10), arachides (32), graines de chia, graines de citrouille, graines de lin (1 c. à soupe), graines de sésame (1 c. à soupe), graines de tournesol (6 g ~ 2 c. à thé), graines de chanvre, noisettes/avelines (10), noix de grenoble (10), noix de macadam (20), noix de pin (1 c. à soupe), noix du Brésil (10), pacanes (10), beurre d'arachide, beurre de sésame, beurre d'amande (1 c. à soupe)

Œufs

Poissons et fruits de mer (non transformés, sans exception)

Seitan/tempeh/tofu ferme

Viandes et volailles (non transformés, sans exception)

### Brevages

Bière (375 ml)

Café régulier (avec modération) ; décaféiné (à volonté)

Eau plate

Eau de coco (100 ml)

Thé (1 tasse) sauf chai, oolong et noir fortement infusé

Tisane (1 tasse) sauf camomille, fenouil et pissenlit

Vin (150 ml) sauf vin doux/sucré/liqueureux

### Sucreries

Cassonade (1/4 tasse)

Chocolat noir (30 g) ; au lait (20 g)

Sirop d'érable (2 c. à soupe)

Sirop de riz brun (1 c. à soupe)

Sucre (1/4 tasse)

### Produits laitiers et substituts

Boissons: amande (250 ml), avoine (125 ml), chanvre (125 ml), macadamia (250 ml), quinoa (250 ml), riz (200 ml)

Fromage à la crème nature (40 g)

Fromage de chèvre (40 g)

Fromages fermes (40 g) : brie, camembert, cheddar, comté, emmenthal, feta, gorgonzola, gruyère, haloumi, havarti, manchego, monterey jack, mozzarella, parmigiano, pecorino, suisse

Lait, yogourt, crème glacée : sans lactose

Yogourt de noix de coco (125 g)