

ALIMENTS A CONSOMMER OU LIMITER EN CAS D'UNE ALIMENTATION SANS FODMAPS

(Idéalement pas plus de 2 mois, selon vos douleurs)

Les sources ayant tendance à se contredire ou être partielles, je vous présente ici une compilation de plusieurs sources. Certains aliments ayant des teneurs plus faibles en FODMAPS peuvent être testés à petite dose (en vert).

	Pauvres en FODMAP	Riches en FODMAP
Viande, volaille, poisson, œufs	Tous	Attention à certains plats préparés (additifs)
Laitages	Lait et yaourts <u>dé lactosés</u> , beurre, fromages à pâte dure (parmesan, comté, Cantal, gruyère), toutes les alternatives végétales (lait végétal, yaourt végétal, crèmes végétales)	Lait de vache, de brebis, de chèvre, yaourts, crème anglaise, crèmes glacées, fromage blanc fromages à pâte molle, chocolat blanc ou au lait.
Céréales	Riz, tapioca, quinoa, maïs, sarrasin, millet, souchet, fonio amarante	Produits à base de blé, seigle, <u>avoine</u> , <u>épeautre</u> , châtaigne
Pain	Pain au levain à base des pseudo céréales ci-dessus, Pain des Fleurs	Pain à base de céréales ci-dessus
Féculents	Pomme de terre (vapeur), patate douce	
Fruits	Banane <u>peu mûre</u> , baies, raisin, kiwi, fraise, kumquat, citron, mandarine, clémentine, orange, fruit de la passion, ananas, rhubarbe, melon	Pomme, abricot, date, cerise, <u>framboise</u> , goyave, lychee, mangue, nectarine, pêche, poire, figue, prune, kaki, pastèque
Légumes	Poivron, aubergine, concombre, carotte, panais, céleris, endives, fenouil, laitue, haricot vert, tomate, poivrons rouges ou jaune, brocoli, chou chinois, chou de Bruxelles, courge, courgette, céleri rave, navet, radis, olive, salade verte (mâche surtout)	Artichaut, <u>avocat</u> , asperge, <u>betterave</u> , chou vert, courge butternut, échalotes, oignons, poireau, céleri, champignons, maïs, <u>petits pois</u> , pois mange tout, <u>chou-fleur</u>
Assaisonnements et condiments	La plupart des épices et herbes,	Ail, oignons, échalotes
Légumineuses	Tofu ?	<u>Lentilles</u> , <u>pois cassés</u> , pois chiches, fèves, haricots blanc ou rouges, flageolets, lentilles
Graines et oléagineux	graines de courge et de tournesol (<i>trempées au moins 3h au préalable</i>), pignons de pin,	Cacahuètes, noix de cajou, pistaches, noisettes



	amandes (sans la peau et trempées au moins 3h), graines de lin (mixées de préférence – à conserver au réfrigérateur) Pour toutes les autres : cela est à voir au cas par cas, certaines personnes étant réactives aux noix du Brésil, noix de Grenoble, noix de macadamia, noix de Pécan, etc. ... et d'autres non !	
Produits sucrants	sirop d'érable, sucre blanc, sucre roux, stevia	Miel, sirop d'agave, sucre de coco, confiture, gelée, chutneys, édulcorants artificiels : sorbitol, mannitol, isomalt, xylitol, inuline/FOS

Les légumes en oranges sont à consommer avec modération (petite quantité) car ils contiennent un peu de FODMAPS.

Les légumes seront à favoriser sous forme cuite. Eventuellement en crudités (selon les personnes) : la salade, les carottes râpées, les radis rouges.

Eviter les jus de fruits et smoothies (préférer les jus de légumes), de même que les soda et boissons gazeuses.

Pour ce qui est des **légumineuses**, elles contiennent toutes des FODMAPS et des fibres irritantes. Cependant, les lentilles (surtout lentilles corail) et les pois cassés pourront être consommées à condition de les faire tremper au préalable (sauf lentilles corail) et cuites dans une grande quantité d'eau.

Pour ce qui est des matières grasses, préférez pour la cuisson l'huile d'olive, l'huile de coco ou le ghee. En assaisonnement ou après cuisson, optez pour les huiles végétales riches en omega-3 (lin, colza, cameline, noix, chanvre, chia), à stocker au frais.

