

Régime pauvre en FODMAP Liste d'aliments autorisés

Les FODMAP sont des glucides qui ne sont pas complètement digérés ou absorbés dans l'intestin, et peuvent causer des symptômes gastro-intestinaux.

Les éviter vous permet de réduire ballonnements, gaz, douleurs abdominales, inconforts ou lourdeurs digestives. Le régime pauvre en FODMAP est très efficace quand il est personnalisé et bien conduit.

>> Pour recevoir une semaine de menus pauvres en FODMAP avec les ingrédients de la liste, abonnez-vous gratuitement à mon infolettre [sur cette page](#).

>> Pour un régime pauvre en FODMAP personnalisé, je vous propose des consultations à distance par vidéo. [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

Attention pour la liste : les quantités maximales pour chaque aliment vont varier en fonction de la teneur en FODMAP et de la tolérance digestive de chacun.

LÉGUMES

Légumes cuits – frais ou surgelés :

Aubergine
Banane plantain
Betterave
Blettes
Bok choy
Brocoli - fleurets
Brocoli - fleurets et tiges
Carotte
Céleri branche
Céleri rave
Champignons en conserve
Chou chinois
Chou de Bruxelles
Courge butternut
Courges autres
Courgette
Endive
Épinards
Fenouil
Germe de soja

Haricots verts
Navet
Panais
Patate douce
Pleurotes
Poireau (vert uniquement)
Poivron rouge (pelé)
Pomme de terre
Rutabaga
Tomate (pelée)
Tomate en conserve avec jus

Légumes crus

Salade verte : mâche, roquette, laitue, batavia
Radis
Concombre (pelé)
Alfalfa
Tomate (pelée)
Tomate cerise
Algues wakamé et nori

FRUITS

Fruits crus – frais ou surgelés :

Ananas
Avocat
Banane
Clémentine
Fraises
Framboises
Grenade
Jus de citron
Kiwi
Mandarine
Melon
Myrtilles
Noix de coco
Orange
Pamplemousse
Papaye

Fruits cuits – frais ou surgelés :

Compotes sans sucre ajouté, etc. ; tous les fruits y compris ceux qui ne figurent pas dans la liste des fruits crus.

Fruits séchés :

Baies de goji séchées
Chips de banane séchée
Cranberries séchées
Noix de coco séchée
Raisins secs

OLÉAGINEUX

Selon tolérance :

Amandes
Noisettes
Pignons
Noix du Brésil
Graines de tournesol
Graines de courge
Graines de sésame

VIANDE, VOLAILLE, POISSON, ŒUFS

Agneau
Bœuf
Canard
Dinde
Fruits de mer
Jambon blanc
Poissons
Poule
Poulet
Porc
Œufs

FÉCULENTS CÉRÉALIERS & LÉGUMINEUSES

Pain sans gluten (riz, sarrasin, etc.)
Pain au petit épeautre 100%
Pain au vrai levain levé 20 heures ou plus
Pain de maïs
Cracottes sans gluten (riz, maïs, sarrasin)
Riz (blanc, basmati)

Nouilles de riz
Pâtes sans gluten (riz, maïs)
Biscuits sans gluten

Selon tolérance :

Flocons de riz, de sarrasin, de quinoa

Quinoa

Mais en conserve

Millet

Polenta

Semoule de couscous de maïs et riz, ou de petit épeautre

Sarrasin

Farine de riz, de sarrasin, de maïs, de petit épeautre

Fécules de pomme de terre, tapioca, maïzena

Légumineuses : tofu bio, tempeh.

FROMAGES, YAOURT, DESSERTS & LAITS VÉGÉTAUX

Fromages affinés 6 mois ou plus : abondance, beaufort, cantal, cheddar, comté, emmental, feta, gouda, gruyère, laguiole, manchego, mimolette, mont-jura, ossau-iraty, parmesan, pecorino, salers, tomme.

Selon tolérance : brie, camembert, fromage de chèvre, mozzarella, reblochon, ricotta, Roquefort.

Yaourt sans lactose fait maison (voir [ma recette ici](#))

Dessert végétal à la noix de coco

Lait d'amande, boisson de riz, lait de coco

MATIÈRES GRASSES, SUCRES & CACAO

Beurre, huile d'olive, huile de coco, crème de coco, huile de sésame, huile de colza, huile de noix

Miel (selon tolérance), sirop d'érable, cacao en poudre

Attention : **cette liste**, générique, fiable, basée sur le régime officiel de l'Université Monash et ma propre expérience avec des patients, **doit être personnalisée** en fonction des tolérances digestives de chacun.

Afin de **personnaliser le régime et d'adapter les quantités**, je vous invite à me consulter ; [vous avez tous les détails sur cette page](#).

Je vous invite également à consulter [sur cette page](#) les **avis** des personnes que j'ai accompagnées.