

La liste complète des aliments *Low FODMAP*.

Que choisir et que limiter pendant la phase d'élimination, organisé par catégorie. Classifications basées sur les principes largement établis du régime Low FODMAP. Un outil éducatif, pas un avis médical.

Pauvre en FODMAP — adapté à la phase d'élimination

Riche en FODMAP — à limiter ou éviter

01 Fruits

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Banane (ferme)	Pomme
Myrtilles	Poire
Framboises	Mangue
Fraises (≤5 moyennes)	Pastèque
Raisin (≤15)	Cerises
Orange · Mandarine	Pêche
Kiwi · Ananas	Nectarine
Papaye · Melon cantaloup	Prunes · Kaki
Citron et citron vert	Figues · Abricots
Fruit de la passion · Carambole	Avocat (>¼)
Noix de coco râpée (≤¼ tasse)	Litchi · Dattes
Rhubarbe	Chérimole

02 Légumes

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Carotte · Courgette	Oignon (tous)
Concombre · Tomate	Ail
Poivron (tous)	Chou-fleur
Épinards	Champignons
Haricots verts	Asperges
Aubergine · Pomme de terre	Artichaut
Patate douce (≤½ tasse)	Petits pois
Laitue · Olives	Betterave
Potiron · Navet	Poireau (blanc)
Gingembre · Radis	Choux de Bruxelles
Brocoli (≤¾ tasse)	Céleri · Chicorée
Pak-choï	Pois mange-tout

03 Céréales et féculents

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Riz (tous)	Blé (en quantité)
Avoine sans gluten (≤½ tasse)	Orge · Seigle
Quinoa · Maïs	Pain complet
Pâtes sans gluten	Crackers au blé
Pain sans gluten (sans inuline)	Céréales au blé
Galettes de riz	Granola du commerce
Pomme de terre · Tapioca	Couscous de blé
Sarrasin · Millet	Produits avec inuline
Sorgho · Farine de riz	ou FOS

04 Protéines

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Poulet · Dinde	Charcuterie à l'ail/oignon
Bœuf · Porc · Agneau	Saucisses avec additifs
Poisson (tous)	Vian­des avec sirop glucose-fructose
Fruits de mer · Œufs	Pois chiches · Lentilles
Tofu ferme (≤170g)	Haricots secs
Tempeh (≤75g)	Noix de cajou · Pistaches
Jambon sec (sans additifs)	Tofu de soja (en quantité)
Thon en boîte · Saumon fumé	Protéine de pois (en quantité)

05 Produits laitiers et alternatives

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Fromage affiné (cheddar, parmesan)	Lait de vache/chèvre/brebis
Brie · Camembert · Feta	Yaourt classique
Mozzarella	Crème
Lait sans lactose	Fromage frais / ricotta
Yaourt sans lactose	Glace avec lactose
Beurre	Lait concentré
Lait d'amande/riz	Lait de soja (fèves entières)
Lait de coco (≤½ tasse)	Lait de cajou/noisette
Lait de macadamia	Yaourt de coco (avec inuline)

06 Fruits à coque et graines

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Amandes (≤10)	Noix de cajou · Pistaches
Macadamia · Noix du Brésil	Amandes (>10)
Cacahuètes (≤32)	Cacahuètes (>32)
Noix (≤10 moitiés)	Noix (>10 moitiés)
Pignons · Noix de pécan	Noisettes (en quantité)
Chia · Lin · Courge	
Tournesol · Sésame	
Beurre de cacahuète (≤2 c. à s.)	
Tahini (≤1 c. à s.)	

07 **Édulcorants, sauces et condiments**

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Sucre (blanc, roux, canne)	Miel · Agave
Sirop d'érable pur (≤2 c. à s.)	Sirop glucose-fructose · Sirop de maïs
Stévia · Érythritol · Glucose	Sorbitol (E420)
Aspartame · Sucralose	Mannitol (E421)
Sel · Poivre	Xylitol (E967) · Maltitol
Herbes fraîches	Inuline / chicorée · FOS
Épices pures	Ail / oignon en poudre
Vinaigre (tous)	Ketchup avec sirop glucose-fructose
Sauce soja (sans blé)	Sauce BBQ (la plupart)
Moutarde/mayo (sans ail)	Sauces à l'ail/oignon
Huile d'olive · huile à l'ail (sans morceaux)	

08 **Boissons**

PAUVRE EN FODMAP	RICHE EN FODMAP
Eau	Jus de pomme/poire/mangue
Café (sans lait normal)	Boissons avec sirop glucose-fructose
Thé noir/vert/blanc	Infusion camomille/fenouil
Infusions (menthe, gingembre, rooibos)	Boissons de coco jeune
Jus d'orange (≤125ml)	Sodas sucrés (en quantité)
Jus d'ananas/tomate	Bière normale (>1)
Vin (≤150ml)	Liqueurs sucrées · Rhum-cola
Bière sans gluten (≤1)	Shakes avec inuline
Vodka · Gin · Rhum blanc	Kombucha (la plupart)
Whisky (avec modération)	Lait de vache/soja (fèves entières)

Les portions comptent. De nombreux aliments pauvres en FODMAP en petite quantité deviennent riches en grande portion. Les quantités entre parenthèses indiquent le seuil indicatif par portion.

L'oignon et l'ail sont les plus problématiques, mais vous pouvez parfumer vos plats avec de l'**huile à l'ail ou à l'oignon** (les FODMAP ne sont pas solubles dans les graisses) en retirant les morceaux solides.

Ce guide est éducatif et pensé pour la phase d'élimination (les 2 à 6 premières semaines). Il ne remplace pas l'avis d'un diététicien spécialisé en santé digestive. Classifications basées sur les principes largement établis du régime Low FODMAP, qui évoluent avec la recherche.