

Menu hebdomadaire *Low FODMAP*.

Sept jours de petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collation pour la phase d'élimination, avec recettes, quantités et liste de courses. Basé sur les principes du régime Low FODMAP et les portions de référence de Monash University.

Le menu en un coup d'œil

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	COLLATION
LUNDI	Porridge d'avoine aux myrtilles	Poulet au citron, riz et courgette	Omelette aux épinards et tomate	Banane ferme + amandes
MARDI	Tartines sans gluten, beurre et kiwi	Saumon au four, pommes de terre, haricots verts	Salade tiède de quinoa	Yaourt sans lactose et graines
MERCREDI	Smoothie fraise et banane	Bœuf sauté aux légumes et riz	Velouté de carotte et gingembre	Galettes de riz au beurre de cacahuète
JEUDI	Œufs brouillés tomate et ciboulette	Pâtes sans gluten au pesto de basilic	Colin vapeur et patate douce	Raisin + noix de macadamia
VENDREDI	Yaourt sans lactose et granola maison	Hamburger maison Low FODMAP	Œufs brouillés épinards et crevettes	Mandarine + galettes de maïs
SAMEDI	Crêpes de sarrasin à la banane	Curry doux de poulet et riz	Pizza maison Low FODMAP	Bâtonnets de légumes au houmous
DIMANCHE	Brunch Low FODMAP	Riz au four aux légumes	Soupe miso au tofu et riz	Ananas frais en dés

Avant de commencer

- **Portions** : les quantités comptent dans le régime FODMAP. Un aliment peut être sûr dans une portion et riche en FODMAP dans une autre. Respectez les quantités indiquées.
- **N'accumulez pas les FODMAP (*stacking*)** : même si chaque plat respecte sa portion, évitez de combiner dans un même repas plusieurs rations modérées du même groupe FODMAP (fructanes, GOS, polyols). L'effet s'additionne. En cas de doute, consultez l'application Monash.
- **Variété** : essayez de ne pas répéter les mêmes aliments tous les jours pour assurer un bon apport nutritionnel.
- **Préparation** : consacrez 1-2 heures le dimanche à préparer des bases (riz cuit, légumes rôtis, protéines) pour la semaine.
- **Substitutions** : si un ingrédient ne vous plaît pas ou est introuvable, remplacez-le par un autre de la même catégorie qui soit pauvre en FODMAP.
- **Hydratation** : buvez au moins 1,5-2 litres d'eau par jour.

Recettes jour par jour

Lundi

Petit-déjeuner : Porridge d'avoine aux myrtilles

- 40 g de flocons d'avoine sans gluten
- 200 ml de lait sans lactose ou boisson de riz
- 1 poignée de myrtilles fraîches
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Cannelle au goût

Faites cuire l'avoine avec le lait à feu moyen pendant 5 minutes. Servez avec les myrtilles, les graines de chia et une touche de cannelle.

Déjeuner : Poulet au citron avec riz et courgette

- 150 g de blanc de poulet
- Jus d'½ citron
- 1 courgette moyenne en rondelles
- 150 g de riz basmati cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, origan

Assaisonnez le poulet avec le citron, le sel, le poivre et l'origan. Faites-le griller 5-6 minutes de chaque côté. Faites sauter la courgette à l'huile d'olive. Servez avec le riz.

Collation : Banane ferme (vert-jaune, sans taches brunes) + 10 amandes

Utilisez toujours une banane ferme : selon Monash, une banane peu mûre est pauvre en FODMAP pour environ 1 fruit moyen, tandis qu'une banane très mûre (avec des taches brunes) est riche en fructanes et n'est tolérée qu'en très petites portions (~⅓).

Dîner : Omelette aux épinards et tomate

- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 petite tomate en dés
- Sel et poivre, huile d'olive

Battez les œufs avec le sel et le poivre. Dans une poêle avec de l'huile, faites revenir les épinards une minute, ajoutez la tomate et versez les œufs. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette prenne.

Mardi

Petit-déjeuner : Tartines de pain sans gluten avec beurre et kiwi

- 2 tranches de pain sans gluten (vérifier les ingrédients)
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 kiwi pelé et en rondelles

Déjeuner : Saumon au four avec pommes de terre et haricots verts

- 150 g de filet de saumon
- 2 pommes de terre moyennes
- 100 g de haricots verts
- Huile d'olive, sel, poivre, aneth, jus de citron

Préchauffez le four à 200 °C. Disposez le saumon et les pommes de terre coupées en quartiers sur une plaque. Assaisonnez avec l'huile, le citron, le sel et l'aneth. Enfouissez 25 minutes. Cuisez les haricots verts à la vapeur et assaisonnez.

Collation : Yaourt sans lactose avec graines de courge

Dîner : Salade tiède de quinoa

- 100 g de quinoa cuit
- ½ poivron rouge rôti
- 6 olives noires
- Concombre en rondelles
- Carotte râpée
- Huile d'olive et vinaigre de vin

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Assaisonnez avec l'huile et le vinaigre. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic frais.

Mercredi

Petit-déjeuner : Smoothie fraise et banane

- 6 fraises
- ½ banane ferme
- 200 ml de boisson aux amandes (sans inuline)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- Glaçons au goût

Mixez le tout au blender jusqu'à obtenir une texture lisse.

Déjeuner : Bœuf sauté aux légumes et riz

- 150 g de bœuf en lamelles
- 1 carotte en julienne
- ½ poivron vert en lamelles
- 1 poignée de germes de haricot mungo (pauvres en FODMAP ; évitez les germes de soja, riches en GOS)
- 150 g de riz cuit
- Sauce soja (tamari sans blé)
- Huile d'olive, gingembre frais râpé

Faites sauter le bœuf dans l'huile chaude avec le gingembre. Ajoutez les légumes et faites cuire 3-4 minutes. Incorporez un filet de tamari. Servez sur le riz.

Collation : Galettes de riz avec beurre de cacahuète (100 % cacahuète)

Dîner : Velouté de carotte et gingembre

- 4 grosses carottes
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 petite pomme de terre
- 500 ml de bouillon de légumes maison (sans oignon ni ail)
- Huile d'olive, sel, poivre

Faites cuire les carottes, la pomme de terre et le gingembre dans le bouillon pendant 20 minutes. Mixez jusqu'à obtenir un velouté lisse. Servez avec un filet d'huile d'olive.

Jeudi

Petit-déjeuner : Œufs brouillés à la tomate et ciboulette

- 2 œufs
- 1 petite tomate en dés
- Ciboulette fraîche ciselée (partie verte)
- Sel et poivre, pain sans gluten grillé

Brouillez les œufs à feu doux avec la tomate. Servez sur la tartine et parsemez de ciboulette.

Déjeuner : Pâtes sans gluten au pesto de basilic

- 80 g de pâtes sans gluten (maïs ou riz)
- Pesto maison : 30 g de pignons de pin, basilic frais, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 g de parmesan, sel
- Poulet grillé en lamelles (100 g)

Mixez les pignons avec le basilic, l'huile et le parmesan. Faites cuire les pâtes selon les instructions et mélangez-les au pesto. Ajoutez le poulet.

Collation : Raisin (1 petite poignée) + noix de macadamia

Dîner : Colin à la vapeur avec patate douce

- 150 g de colin
- 1 petite patate douce (½ tasse max.)
- Haricots verts à la vapeur
- Huile d'olive et citron

Faites cuire le colin et les légumes à la vapeur. Faites rôtir la patate douce au four ou au micro-ondes. Assaisonnez le tout avec l'huile d'olive et un filet de citron.

Vendredi

Petit-déjeuner : Yaourt sans lactose avec granola maison

- 150 g de yaourt sans lactose
- Granola maison : flocons d'avoine sans gluten, graines de courge, noix de coco râpée, sirop d'érable, grillés au four 15 min à 160 °C
- Framboises

Déjeuner : Hamburger maison Low FODMAP

- 150 g de bœuf haché
- Pain sans gluten pour hamburger
- Laitue, tomate, concombre
- Moutarde (sans miel)
- Pommes de terre au four en quartiers

Formez le steak avec la viande assaisonnée de sel, poivre et origan. Faites-le griller. Montez le hamburger avec les légumes et la moutarde. Accompagnez de quartiers de pommes de terre au four au paprika et à l'huile d'olive.

Collation : Mandarine + galettes de maïs

Dîner : Œufs brouillés aux épinards et crevettes

- 2 œufs
- 100 g de crevettes décortiquées
- 2 poignées d'épinards
- Huile d'olive infusée à l'ail
- Paprika doux

Faites sauter les crevettes dans l'huile à l'ail. Ajoutez les épinards et, lorsqu'ils réduisent, incorporez les œufs battus. Remuez jusqu'à ce qu'ils prennent.

Samedi

Petit-déjeuner : Crêpes de sarrasin à la banane

- 50 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 100 ml de lait sans lactose
- ½ banane en rondelles
- Sirop d'érable

Mélangez la farine, l'œuf et le lait jusqu'à obtenir une pâte fluide. Faites cuire des crêpes fines dans une poêle antiadhésive. Garnissez de banane et de sirop d'érable.

Déjeuner : Curry doux de poulet avec riz

- 150 g de blanc de poulet en dés
- 1 carotte en rondelles
- ½ poivron rouge en lamelles
- 100 ml de lait de coco (vérifier : sans HFCS)
- 1 cuillère à café de curry en poudre (sans oignon/ail dans le mélange)
- Riz basmati
- Huile d'olive, gingembre râpé

Faites sauter le poulet avec le gingembre dans l'huile. Ajoutez les légumes, le lait de coco et le curry. Faites cuire 10 minutes à feu doux. Servez avec le riz.

Collation : Bâtonnets de carotte et concombre avec houmous maison à peu de lentilles

(¼ tasse de lentilles en conserve rincées, tahini, citron, huile d'olive, cumin)

Dîner : Pizza maison Low FODMAP

- Base de pizza sans gluten (ou pâte maison à la farine de riz et de tapioca)
- Sauce tomate maison (tomates concassées avec origan et huile, sans oignon ni ail)
- Mozzarella sans lactose
- Poivron, olives, basilic

Étalez la pâte, couvrez de sauce et des ingrédients. Enfournez à 220 °C pendant 12-15 minutes.

Dimanche

Petit-déjeuner : Brunch Low FODMAP

- 2 œufs au plat ou pochés
- 2 tranches de bacon (sans additifs à l'ail/oignon)
- Tomate rôtie
- Épinards sautés
- Pain sans gluten grillé

Déjeuner : Riz au four avec légumes

- 200 g de riz
- 1 carotte, 1 courgette, ½ poivron rouge, haricots verts
- 100 g de poulet ou de porc en dés
- Bouillon de légumes maison (sans oignon ni ail)
- Huile d'olive, paprika, safran

Faites revenir les légumes et la viande dans une cocotte allant au four. Ajoutez le riz, le bouillon, le paprika et le safran. Enfourez à 180 °C pendant 20-25 minutes.

Collation : Ananas frais en dés

Dîner : Soupe miso légère au tofu et riz

- 1 cuillère à soupe de pâte miso (vérifier les ingrédients)
- 100 g de tofu ferme en cubes
- Riz cuit
- Ciboulette fraîche (partie verte)
- Épinards

Faites chauffer de l'eau et dissolvez la pâte miso. Ajoutez le tofu, les épinards et la ciboulette. Servez avec un bol de riz à côté.

Astuces pratiques

- **Huile infusée à l'ail** : chauffez de l'huile d'olive à feu doux avec des gousses d'ail entières pendant 10 minutes. Retirez l'ail. La saveur reste dans l'huile sans les fructanes. Conservez-la dans un bocal en verre au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.
- **Bouillon maison** : préparez un bouillon avec carotte, courgette, navet, poireau (uniquement la partie verte), céleri-rave, laurier et sel. Congelez-le en portions.
- **Batch cooking du dimanche** : cuisez du riz, du quinoa et des protéines pour 3-4 jours.
- **Épices sûres** : curcuma, cumin, paprika, curry (sans oignon ni ail), origan, thym, romarin, basilic, coriandre, cannelle et gingembre.
- **Assaisonnez avec du citron et des herbes fraîches** : ils donnent beaucoup de saveur sans risque de FODMAP.
- **Congelez des portions individuelles** : vous aurez ainsi toujours un repas sûr pour les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.
- **Lisez toujours les étiquettes** : même des produits apparemment sûrs peuvent contenir de l'oignon, de l'ail en poudre, de l'inuline ou des édulcorants problématiques.

Liste de courses

Protéines

- Blanc de poulet (500 g), bœuf à braiser/haché (300 g)
- Saumon (150 g), colin (150 g), crevettes (100 g)
- Bacon (petit paquet), œufs (douzaine), tofu ferme (1 bloc)

Fruits

- Bananes (3-4), myrtilles et framboises, fraises
- Kiwis (2), oranges/mandarines (3-4), ananas (1 petit), raisin (petite grappe)

Légumes

- Carottes, courgettes, concombre, poivrons (rouge, vert), tomates
- Épinards frais, haricots verts, pommes de terre et patate douce, laitue
- Gingembre frais, ciboulette fraîche

Épicerie

- Riz basmati, quinoa, avoine sans gluten, pâtes sans gluten, farine de sarrasin
- Pain sans gluten, galettes de riz/maïs
- Huile d'olive vierge extra, tamari (sauce soja sans blé), pâte miso, lait de coco
- Pignons de pin, amandes, noix de macadamia, cacahuètes
- Graines (chia, lin, courge, tournesol), sirop d'érable, vinaigre de vin, noix de coco râpée
- Épices : cannelle, origan, paprika, curcuma, cumin, curry

Produits laitiers et alternatives

- Lait sans lactose, boisson aux amandes
- Yaourt sans lactose, parmesan, mozzarella sans lactose, beurre

Avertissement. Ce menu est indicatif et conçu pour la phase d'élimination (2 à 6 semaines) du régime Low FODMAP. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel.

Les quantités et les portions suivent les références de Monash University, mais la tolérance est individuelle. Consultez un diététicien-nutritionniste spécialisé avant de commencer le régime et pour guider la phase de réintroduction, et utilisez l'application Monash pour vérifier les portions et éviter l'accumulation (*stacking*) de FODMAP.

© 2026 Klargut · GUT PROJECTS, S.L. · hello@klargut.com