



Liste des aliments et boissons faibles en FODMAP *basée sur l'application Monash*

FRUITS

Ananas (1 tasse)
Avocat (1/8 d'avocat moyen)
Banane verte (= qui n'est pas mûre) (1 moyenne)
Banane mûre (1/3 de banane moyenne)
Banane plantain (1 moyenne)
Bleuets (20 bleuets)
Cantaloup (1/2 tasse)
Cerises (2 moyennes)
Citron (1 moyen)
Clémentine (1 moyenne)
Fraises (10 baies)
Framboises (10 baies)
Fruit du dragon (1 moyen)
Fruit de la passion (1 entier)
Grenade (1/4 tasse d'arilles)
Kiwi (2 petits)
Kumquats (4 morceaux)
Lime (1 moyen)
Melon miel (1/2 tasse)
Noix de coco fraîche (1/2 tasse)
Orange (1 moyenne)
Raisin, toutes les variétés (1 tasse)
Rhubarbe (1 tasse)

CÉRÉALES ET GRAINS

Amarante soufflé (1/4 tasse)
Avoine (flocons à cuisson rapide), (1/4 tasse non cuit)
Avoine (flocons entiers), (1/2 tasse non cuit)
Avoine (son) (2 cu. À table)
Céréales de petit-déjeuner sans gluten ni fruits séchés (1 tasse)
Flocons de maïs (1/2 tasse)
Gruau de sarrasin (3/4 tasse)
Millet (1 tasse cuit)
Nouilles de riz, vermicelles de riz blanc ou brun (1 tasse cuit)
Nouilles, soba (1/3 tasse)

Pâtes (1/2 tasse cuit)
Pâtes sans gluten (1 tasse cuit)
Polenta (1 tasse cuit)
Quinoa (1 tasse cuit)
Riz, toutes les variétés (1 tasse cuit)
Riz (son) (2 cu. À table)
Weetbix, céréales d'avoine en biscuit (2 biscuits)

FARINES

Amande en poudre (1/4 tasse)
Épeautre, farine (2/3 tasse)
Igname, farine (2/3 tasse)
Maïs, farine et fécule (2/3 tasse)
Millet, farine (2/3 tasse)
Pommes de terre, farine et fécule (2/3 tasse)
Quinoa, farine (2/3 tasse)
Sarrasin, farine (2/3 tasse)
Sorgho, farine (2/3 tasse)
Tapioca, farine et fécule (2/3 tasse)
Teff, farine (2/3 tasse)

LÉGUMES

Alfalfa
Algues de mer / nori (2 feuilles)
Artichauts, coeur, en can (1/8 tasse)
Aubergine (1/2 tasse)
Bette à carde (1 tasse)
Betterave (2 tranches)
Brocoli (1/2 tasse)
Carotte (1 moyenne)
Céleri, tige (1 tige de 5cm environ)
Céleri rave (1/2 morceau de céleri rave de taille moyen)
Champignons, en can (1/2 tasse)
Châtaigne d'eau (1/2 tasse)
Chou (1 tasse – sauf chou de savoie)
Chou cavalier
Chou de Bruxelles (2 choux)
Choucroute, blanche (1 cu. À table)
Choucroute, rouge (1/2 tasse)
Citrouille (1/2 tasse)
Concombre (1/2 tasse)
Cornichons vinaigrés (5 morceaux)
Courge butternut (1/4 tasse)

Courge spaghetti (1 tasse)
Endive (une endive et demie)
Épinard (1 tasse non cuit)
Feuilles de chicorée (1/2 tasse)
Fèves edamame (1 tasse)
Fèves germées
Fenouil, bulbe ou feuilles (1/2 tasse)
Gingembre (1 cuillère à thé)
Haricots verts (12 haricots)
Kale
Laitue- toutes les variétés (1 tasse)
Maïs (1/2 épi)
Navet (1 tasse)
Oignons verts / échalotes françaises (tiges vertes uniquement)
Okra (6 capsules)
Olives, vertes ou noires (15 petites)
Panais (1/2 tasse)
Patate douce (1 tasse)
Petits pois en can (1/4 tasse)
Piment chili, vert ou rouge (11 cm de long)
Pois mange tout (5 pois)
Poivron (1/2 tasse)
Poireaux, feuilles (1/2 tasse)
Pommes de terre
Patate douce (1/2 tasse)
Pousses de bambou
Radis (2 radis)
Roquette
Tomate
Tomate, en can (1/2 tasse)
Tomate, cerise (4 cerises)
Tomate, Roma (1 petite)
Zucchini (1/2 tasse)
Zucchini jaune (1 tasse)

PAINS

Pain sans gluten, sans ingrédients riches en FODMAP (2 tranches)
Pain au millet (2 tranches)
Pain au levain, 100% blé ou épeautre (2 tranches)
Tortillas de maïs (2 galettes)

PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES

*La plupart des fromages peuvent être consommés dès lors qu'ils contiennent moins de 1g de lactose par portion

Crème/lait de noix de coco (1/2 tasse)
Crème fouettée (1/2 tasse)
Crème glacée, sans lactose (1/2 tasse)
Fromage – tous à l'exception du fromage à la crème (1/2T ou 2 morceaux)
Fromage cottage & ricotta (4 cuillères à table)
Lait sans lactose (1 tasse)
Lait de chèvre, amande, chanvre, riz, soya (1 tasse)
Lait condensé (1 cuillère à table)
Yogourt sans lactose (170g = 3/4T)
Yogurt de noix de coco (125g)

VIANDE, POISSON, OEUF, TOFU ET LÉGUMINEUSES

*L'eau de trempage des légumineuses en can réduit la teneur en FODMAP

Toutes les viandes, poissons ou œuf non transformés (sans ingrédients riches en FODMAP comme l'ail et l'oignon)

Fèves lima & fèves mungo (1/4 tasse)
Fèves pinto en can et rincés (2 cu à table)
Haricots noirs en can et rincés (1/4 tasse)
Lentilles orange - corail (1/4 tasse)
Lentilles brunes en can et rincés (1/2 tasse)
Lentilles du Puy cuites (2 cu à table)
Pâtes de pois chiches cuites (1 tasse)
Pois chiches en can et rincés (1/4 tasse)
Tempeh (100 g)
Tofu- ferme, non mou (2/3 tasse)

NOIX ET GRAINES

Amandes, noisettes, noix du Brésil, noix de Grenoble et pacanes (<10 noix)
Arachides (32 noix)
Graines de citrouille, chanvre, chia, pavot, tournesol et sésame (2 cuillères à table de chaque)
Graines de lin (1 cuillère à table)
Marrons (20 bouillis ou 10 grillés)
Noix de macadames (20 noix)
Noix de pin (1 cuillère à table)

BOISSONS

Bière (1 canette ou 375 ml)
Eau de coco (1/2 tasse ou 100 ml)
Café noir et espresso
Jus de canneberge, de tomate, d'orange (1/2 tasse)
Spiritueux - gin, vodka et whisky (30 ml)
Thé vert, menthe poivrée et blanc infusés 10mn ou plus (1 tasse ou 250 ml)
Thé noir, chai et pissenlit infusés moins de 5mn (1 tasse ou 250ml)
Vin rouge et blanc (1 verre ou 150ml)

HERBES ET ÉPICES

Toutes les herbes et épices, fraîches et séchées sauf l'ail, l'oignon et la chicorée
Bouillon (sans ail ni oignon)
Mélange d'épices (sans ail ni oignon)
Sel et poivre

COLLATIONS SUCRÉES ET SALÉES

Bananes séchées (10 morceaux)
Chocolat noir >85% et plus de cacao (5 carrés ou 30g)
Chocolat au lait ou blanc (15g)
Chips de pomme de terre (nature, un petit sachet, 30g)
Chips de maïs (nature, un petit sachet, 30g)
Craquelins de riz (20)
Édulcorants – stevia & splenda (2 sachets)
Gallettes de riz (2 nature)
Popcorn (7 tasses)
Sirop d'érable (1 cuillère à table)
Sucre- tout type (1 cuillère à table)

SAUCES ET CONDIMENTS

Câpres (1 cuillère à table)
Chutney (1 cuillère à table)
Essence de vanille (1 cuillère à table)
Mayonnaise
Miso, pâte (2 sachets, 12g)
Moutarde (1 cuillère à table)
Pâte de crevettes (2 cuillères à thé)
Pâte de tamarin (1/2 cuillère à table)
Pâte de tomates (2 cuillères à table)
Salsa (2 cu à table)
Salsa verte (2 cu à table)

Sauce BBQ (1 cuillère à table)
Sauce pesto (1/2 cuillère à table)
Sauce soya, aux huîtres, de poisson (2 cuillères à table)
Sauce worcestershire (2 cuillères à table)
Tahini (1 cuillère à table)
Trempeuse d'aubergine / baba ganoush (2 cuillères à table)
Vinaigre de cidre de pomme, balsamique, de riz, de vin rouge (2 cuillères à table)
Wasabi (1 cuillère à thé)

TARTINADES

Beurre et margarine
Beurre d'arachides (2 cuillères à table)
Confiture ou marmelade fait de fruits faibles en FODMAP et sans sirop de maïs (2 cuillères à table)

HUILES ET GRAS

Tous les gras et huiles, incluant l'huile infusée à l'ail et à l'oignon, l'huile d'avocat, l'huile d'arachide, l'huile de noix de coco