



Menu faible en FODMAP

Repas	Menu
Matin	<ul style="list-style-type: none">• 1 bol de gruau ($\frac{1}{2}$ tasse cuit) préparé avec du lait sans lactose• Fraises fraîches ($\frac{1}{2}$ tasse/80 g)• Amandes effilées (1 c. à soupe/10 g)
Collation	<ul style="list-style-type: none">• 2 galettes de riz (18 g)• 1-2 c. à table (15 à 30 g) de beurre d'arachides
Midi	<p><i>Omelette</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 œufs• Épinards (1/4 tasse/10 g)• Tomates ($\frac{1}{2}$ moyenne/60 g)• Fromage cheddar (30 g)• 1 petite pomme de terre (140 g)
Collation PM	<ul style="list-style-type: none">• Yogourt sans lactose (100 g)• $\frac{1}{2}$ banane
Soir	<p><i>Sauté de poulet et quinoa</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 90 g (3 oz) de poulet• $\frac{1}{2}$ tasse (75 g) de quinoa• 1 tasse (250 ml/160 à 200 g) de légumes cuits (poivron rouge, carottes, tomates, céleri) dans 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive• Sauce sans ail avec fines herbes
Collation de soirée	<ul style="list-style-type: none">• 1 orange

Référence : www.passeportsante.ca

Fanny Vandenhende, naturopathe N.D.
www.fvnaturopathie.com

7781 rue Boyer
H2R 2S3 Montréal