

Vous avez des troubles digestifs comme des ballonnements, des maux de ventre ou des diarrhées ? Et si c'était une intolérance aux FODMAP, des glucides très peu digestes et mal absorbés par l'intestin grêle ? Mis au point en 2005 par une nutritionniste australienne, le régime pauvre en FODMAP permettrait de retrouver un confort digestif. Liste des aliments autorisés et interdits.

Comme vous pourrez le constater, certains aliments s'opposent aux conseils en IG bas ou sans gluten.

À vous de voir ce qui vous convient le mieux concernant votre confort digestif  
Je mets cette liste parce que certains m'ont posé des questions sur ce que sont les Fodmap.

## FODMAP LISTE PAR CATÉGORIES D'ALIMENTS

### Les fruits

#### Fruits riches en FODMAP

- abricot
- avocat
- cerise
- datte
- figue
- fruits secs
- goyave
- grenade
- groseille
- pomme
- mangue
- nectarine
- pastèque
- pêche
- framboises

#### Fruits pauvres en FODMAPs

- ananas
- banane
- citron
- clémentine
- fraise
- kiwi
- mandarine
- marrons (châtaigne)
- orange
- pamplemousse
- pomelo
- raisins
- figue de barbarie

### Les légumes

### Légumes riches en FODMAP

- ail
- artichaut
- asperge
- champignons
- chou fleur
- lentille
- oignons
- petits pois
- poireau
- pois chiches
- pois gourmands
- poivron vert
- potiron

### Légumes pauvres en FODMAP

- salade verte
- aubergine
- blette
- brocoli
- carotte
- chou vert
- choux de bruxelles
- concombre
- courgette
- épinard
- fenouil
- tomate
- gingembre
- mâche
- manioc
- navet
- patate douce
- persil
- piment rouge
- poivron rouge
- pomme de terre
- radis
- roquette

### Les céréales

### Céréales riches en FODMAP

- blé
- boulgour
- gnocchi

- nouille chinoises
- orge
- seigle
- semoule
- épeautre

#### Céréales et dérivées, pauvres en FODMAP

- amidon
- farine de maïs
- farine de pomme de terre
- farine de riz
- flocons d'avoine
- polenta
- millet
- nouilles de riz
- pain sans gluten
- quinoa
- riz
- sarrasin

#### Les produits laitiers et de substitution

##### Produits laitiers et dérivés, riches en FODMAPs

- bleu
- chocolat au lait
- crème fraîche
- fromage frais
- kefir
- lait
- lait de soja, aux graines de soja
- mascarpone
- ricotta
- yaourt au soja

##### Produits laitiers et de substitution pauvres en FODMAPs

- beurre
- beurre clarifié
- camembert
- emmental
- feta
- fromage à pâte dure
- gorgonzola
- lait d'amandes
- lait de coco (< 150 ml)
- lait de riz
- lait sans lactose
- margarine
- mozzarella
- parmesan

- protéine de lait
- raclette

## Les sucres et édulcorants

### Sucres et édulcorants riches en FODMAP

- fructose
- glycerol
- lactose
- miel
- sirop d'agave
- sirop de fructose

### Sucres et édulcorants pauvres en FODMAP

- aspartame
- dextrose
- glucose
- saccharine
- sirop de sucre
- sirop d'érable
- stevia
- sucralose
- sucre commun/saccharose
- sucre de canne
- sucre roux