

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 qu'est-ce que 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 a 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