



300 aliments pauvres en FODMAP

Guide d'alimentation adaptée

Les FODMAPs sont des glucides fermentescibles présents dans de nombreux aliments. Pour les personnes souffrant de troubles digestifs, une alimentation pauvre en FODMAP peut contribuer à réduire les symptômes. Ce guide recense 300 aliments pauvres en FODMAP avec la portion maximale recommandée. Utilisez-le pour composer vos menus et améliorer votre bien-être.

300 aliments pauvres en FODMAP

Catégorie	Aliment	Dose max
Légumes	Algue nori	5 g
	Aubergine	75 g
	Blette	75 g
	Betterave rouge en conserve	60 g
	Bok choy	75 g
	Bocolini (queues)	90 g
	Brocoli (tête)	75 g
	Brocoli entier	75 g
	Carotte	75 g
	Champignon de Paris en conserve	75 g
	Champignon noir asiatique sec	70 g
	Chili rouge	28 g
	Chicorée frisée	75 g
	Chou kale	75 g
	Chou chinois	75 g
	Chou rave	75 g
	Chou vert cavalier	75 g
	Chou blanc	75 g
	Chou rouge	75 g
	Navet	75 g
	Coeur de palmier en conserve	146 g
	Concombre	75 g
	Cornichon en conserve	28 g
	Courge spaghetti cuite	75 g
	Courge japonaise (kabocha)	75 g
	Courgette	65 g
	Edamame	90 g
	Endive	75 g
	Feuille de fenouil	15 g
	Germe de haricot Mungo	75 g
	Gingembre (racine)	5 g
	Grain de maïs en conserve	75 g
	Haricot vert	75 g
	Laitue romaine	75 g
	Laitue chicorée	75 g
	Feuille de chêne rouge	75 g
	Feuille de chêne	75 g
	Laitue iceberg	75 g
	Roquette	75 g
	Luzerne	75 g
	Maïs mini épi en conserve	75 g

Légumes

Oignon frais nouveau (tige verte)	75 g
Olive noire dénoyautée	60 g
Olive verte dénoyautée	60 g
Panais	75 g
Patate douce	75 g
Piment vert	28 g
Pleurote	75 g
Poireau vert uniquement	54 g
Poivron rouge	75 g
Poivron vert	52 g
Pomme de terre non pelée	75 g
Pousse de bambou fraîche	75 g
Pâtisson	75 g
Radis	75 g
Radis chinois blanc	75 g
Tomate roma	75 g
Tomate cerise	75 g
Tomate en conserve	92 g
Tomate ordinaire	119 g
Tomatillo fraîche	75 g
Coeur d'artichaut en conserve	75 g
Epinard	75 g
Epinard jeune pousse	75 g
Ananas	140 g
Arbre à pain (fruit)	192 g
Banane non mûre	100 g
Banane mini frécinette non mûre	112 g
Banane séchée	30 g
Banane verte pelée	145 g
Carambole	94 g
Clémentine	86 g
Durain	150 g
Figue de barbarie	166 g
Fraise	150 g
Fruit de la passion	46 g
Fruit du dragon	330 g
Goyave mûre	180 g
Citron jaune	125 g
Citron vert	250 g
Kiwi jaune	150 g
Kiwi vert	150 g
Kumquat non épluché	88 g
Kumquat épluché	76 g
Mandarine	75 g
Melon charentais	120 g

Fruits

Fruits	Mûre de Boysen	12 g
	Noix de coco	64 g
	Noix de coco râpée sèche	30 g
	Orange Navel	130 g
	Papaye	140 g
	Raisin blanc	150 g
	Raisin noir muscat	150 g
	Raisin rouge	150 g
	Rhubarbe	150 g
	Tamarin	8 g
	Produits laitiers	Beurre
Beurre clarifié (ghee)		10 g
Crème de coco		60 g
Crème fouettée		60 g
Crème fraîche nature entière		40 g
Crème fraîche nature entière		40 g
Crème fraîche nature épaisse		30 g
Fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes		20 g
Fromage végétal au soja		40 g
Fromage à la crème sans lactose		40 g
Fromage Colby		40 g
Comté		40 g
Havarti		40 g
Manchego		40 g
Monterey Jack		40 g
Fromage quark		40 g
Brie		40 g
Camembert		40 g
Cheddar		40 g
Fromage chèvre ordinaire		40 g
Cottage à la crème		40 g
Fromage crème		40 g
Emmental Suisse		40 g
Feta		40 g
Gruyère français		40 g
Haloumi		40 g
Mozarella		40 g
Ricotta		40 g
Pecorino		40 g
Lait de coco en poudre		20 g
Lait d'amande		240 g
Lait de chanvre	120 g	
Lait d'avoine	125 g	
Lait de macadamia	240 g	
Lait de coco en conserve	60 g	

Produits laitiers	Lait de quinoa	240 g	
	Lait de riz	200 g	
	Lait sans lactose	257 g	
	Lait de soja aux protéines de soja	257 g	
	Yaourt au lait de coco	125 g	
	Yaourt sans lactose	125 g	
	Légumes secs	Agar Agar	7 g
Amande		12 g	
Cacahuète		28 g	
Châtaigne		168 g	
Graine de carvi		10 g	
Graine de chanvre		20 g	
Graine de chia		24 g	
Graine de chia blanche		24 g	
Graine de chia noire		24 g	
Graine de lin		15 g	
Graine de pavot noire		24 g	
Graine de courge		23 g	
Graine de sésame		11 g	
Graine de tournesol		6 g	
Haricot mungo germé		95 g	
Haricot Pinot entier en conserve et égoutté		45 g	
Lentille corail cuite		23 g	
Lentille en conserve		23 g	
Noisette		15 g	
Noix		30 g	
Noix de pécan		20 g	
Noix de Macadamia		40 g	
Noix du brésil		40 g	
Noix de souchet		20 g	
Pignon de pin		14 g	
Pois chiche en conserve		42 g	
Tempeh ordinaire		100 g	
Tofu ferme nature		170 g	
Boissons		Bière	377 g
		Cacao en poudre	8 g
		Expresso décaféiné noir	60 g
		Expresso noir	60 g
	Germe de blé en poudre	3 g	
	Gin	29 g	
	Café instantané décaféiné	4 g	
	Café instantané normal	4 g	
	Jus de canneberge	210 g	
	Kvass	250 g	
Jus de légumes tomate carotte céleri et betterave	210 g		

Boissons	Jus de légume à base de jus de tomate	210 g
	Thé blanc infusion courte	250 g
	Thé chai infusion courte	250 g
	Thé noir infusion courte	250 g
	Thé noir infusion longue	180 g
	Thé pissenlit infusion courte	250 g
	Thé rooibos infusion courte	250 g
	Thé réglisse	250 g
	Thé vert infusion longue	250 g
	Vin blanc	149 g
	Vin blanc sec	149 g
	Vin moelleux	149 g
	Vin pétillant	149 g
	Vin rouge	149 g
	Vodka	29 g
	Whisky	29 g
	Confiserie/sucre	Chocolat au lait
Chocolat blanc		25 g
Chocolat noir 85%		20 g
Extrait de vanille		20 g
Sirop d'érable		50 g
Stévia poudre		5 g
Sucre blanc		50 g
Sucre complet		50 g
Sucre glace		16 g
Sucre roux		40 g
Féculents/céréales	Flocons d'avoine	52 g
	Flocons d'avoine rapide sec	23 g
	Pain sans gluten Ciabatta multigrade Rolls Schär	50 g
	Couscous sans gluten à base de farine de maïs	78 g
	Corn flakes (Kellogs)	42 g
	Céréales Frosties (Kellogs)	37 g
	Farine arrow-root	100 g
	Farine de banane verte	100 g
	Farine d'igname	100 g
	Farine de maïs	100 g
	Farine de millet	100 g
	Farine de quinoa	100 g
	Farine de riz	100 g
	Farine de riz torréfiée	100 g
	Farine sans gluten ordinaire	100 g
	Farine de sarrasin	100 g
	Farine de sarrasin complet	100 g
	Farine de sorgo	100 g
Farine de teff	100 g	

Féculents/céréales

Pâte filo	20 g
Flocon de sarrasin cuit	120 g
Fécule de maïs	100 g
Fécule de pomme de terre	100 g
Fécule de tapioca	100 g
Graine de sarrasin	27 g
Gruaux d'avoine	60 g
Hominy en conserve égoutté	90 g
Millet écosé	184 g
Nouille d'algues	113 g
Nouille de riz	220 g
Paillette levure diététique	16 g
Orge perlé graines germés	100 g
Pain maïs	35 g
Pain rouleaux ciabatta blanc sans gluten Schär	50 g
Pain panini sans gluten Schär	75 g
Pain sans gluten (farine de riz/sarrasin/maïs)	52 g
Pain sans gluten multigrains	37 g
Pain sans gluten noir à graines farine de tapioca	50 g
Pain hamburger sans gluten Schär	75 g
Pain d'épeautre au levain	52 g
Pain au levain avoine	26 g
Polenta semoule de maïs	255 g
Pâte de quinoa	155 g
Pâte pois chiches cuites	100 g
Pâte sans gluten	145 g
Pétale de maïs	15 g
Pétale de maïs sans gluten	50 g
Pétale de quinoa	50 g
Pétale de riz	30 g
Quinoa blanc	155 g
Quinoa noir	155 g
Quinoa rouge	155 g
Riz basmati	190 g
Riz blanc	190 g
Riz brun	190 g
Riz collant	190 g
Riz rouge	190 g
Riz soufflé ou éclaté	15 g
Rouleau de wonton non cuit	64 g
Sagou cuit	160 g
Son d'avoine non traité	22 g
Son de blé non traité	5 g
Son de blé traité	5 g
Son de riz non traité	16 g

Condiments/épices

Bâton de cannelle	2 g
Anis étoilé	2 g
Basilic thaïlandais	160 g
Basilic frais	16 g
Beurre de cacahuètes	50 g
Beurre d'amande	20 g
Cannelle en poudre	2 g
Cardamome	2 g
Caviar d'aubergines	40 g
Chutney	25 g
Ciboulette	80 g
Curry	2 g
5 épices	2 g
Citronelle	50 g
Clous de girofle	2 g
Confiture de framboise	40 g
Confiture de fraises	40 g
Confiture marmelade	40 g
Coriandre fraîche	16 g
Cresson frais	80 g
Crème de marrons	19 g
Cumin	2 g
Curcuma	2 g
Câpres au vinaigre	8 g
Poivre noir	2 g
Estragon	16 g
Extrait de vanille	20 g
Persil frais	16 g
Origan séché	3 g
Paprika	2 g
Herbes de Provence séchées	5 g
Mayonnaise	40 g
Menthe fraîche	90 g
Moutarde	11 g