

LES 300 aliments pauvres EN FODMAP

Libérez-vous des troubles intestinaux avec plaisir



SOMMAIRE

Pour accéder au chapitre cliquez sur le nom du Chapitre

1. Introduction	3
1.1. Qu'est-ce que l'alimentation pauvre en FODMAP ?	3
1.2. Les 3 phases de l'alimentation pauvre en FODMAP	3
1.3. Pourquoi j'ai décidé de ne vous parler que des aliments pauvres en FODMAP ?	4
2. Ces fameux 100 aliments qui vont vous faire du bien.....	4
2.1. Comment utiliser ces tableaux des aliments pauvres en FODMAP ?	5
2.2. Les boissons.....	6
2.2.1. Le Café, le thé et le chocolat chaud	6
2.2.2. Les jus de fruits	6
2.2.3. Les alcools	7
2.3. Les légumes	7
2.4. Les fruits	11
2.4.1. Les fruits frais	11
2.4.2. Les fruits transformés.....	12
2.5. Les céréales	13
2.5.1. Le pain	13
2.5.2. Les céréales du petit déjeuner	13
2.5.3. Les farines.....	14
2.5.4. Les céréales en graines	14
2.5.5. Les snacks	15
2.6. Les légumineuses, les oléagineux.....	16
2.6.1. Les noix et les graines.....	16

2.6.2. Les légumes secs et les légumineuses	17
2.6.3. Les alternatives à la viande pour végétariens	17
2.7. La viande, le poisson, les œufs	18
2.8. Les produits laitiers et alternatives.....	19
2.8.1. Les fromages.....	19
2.8.2. Les yaourts, les fromages blancs, les crèmes... ..	20
2.8.3. Le lait animal et ses alternatives	20
2.9. Les condiments.....	21
2.9.1. Les herbes et les épices.....	21
2.9.2. Les condiments et les sauces	22
2.10. Les matières grasses.....	23
2.11. Les produits sucrés	24
3. Quels aliments sont à éviter ?.....	25

1. Introduction

Le syndrome de l'intestin irritable peut causer de gros troubles intestinaux pouvant vous handicaper dans votre vie personnelle comme professionnelle. Souvent la première chose qu'on vous propose sont des médicaments ; antispasmodiques, anti-météorisme (ballonnement et flatulence) antidouleurs et même parfois anxiolytique jusqu'aux antidépresseurs. Cependant des études ont montré (cf. études de la Monash University à Melbourne en Australie) que ce qui est le plus efficace est d'adopter une alimentation pauvre en FODMAP qui permet de soulager de 75 à 85% des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable (sachant que certaines personnes n'avaient pas bien suivi les recommandations).

1.1. Qu'est-ce que l'alimentation pauvre en FODMAP ?

Les FODMAP sont des sucres à chaîne courtes qui sont peu ou pas digérés dans l'intestin grêle et qui, une fois dans le colon, sont utilisés comme nutriments par la flore colique (les bactéries du colon). Ils produisent alors des gaz lors de la fermentation. Ces glucides non digérés peuvent aussi arriver tel quel dans l'intestin et faire un appel d'eau, il y a alors apparition de diarrhées osmotiques. Elles peuvent aussi s'accumuler dans l'intestin et créer des constipations. Chaque personne aura des symptômes qui lui seront propres en fonction de sa sensibilité.

FODMAP est un terme anglais qui signifie :

- **F** : Fermentescibles : qui sont dégradés par la flore colique en produisant de la fermentation
- **O** : Oligosaccharides : les Fructo-oligosaccharides FOS ou Fructanes et les Galacto-oligosaccharides GOS ou Galactanes
- **D** : Disaccharide : le lactose
- **M** : Monosaccharide : le fructose
- **A** : And : et
- **P** : Polyols : dérivés des sucres en -ol comme le mannitol, le sorbitol, le xylitol...

1.2. Les 3 phases de l'alimentation pauvre en FODMAP

Lorsque vous adoptez une alimentation pauvre en FODMAP, pour grandement améliorer votre confort digestif, vous n'allez pas devoir éliminer les aliments ayant des taux moyens et élevés en FODMAP toute votre vie. Vous allez passer par 3 différentes phases :

- Une **première phase d'éviction totale** où vous consommez exclusivement tous les aliments étant pauvres en FODMAP
- Une **deuxième phase de réintroduction progressive**, d'un à un de tous les aliments à teneur moyenne et riche en FODMAP. Pour tester si ils peuvent être définitivement réintroduit et à quelle quantité ou si il faut les supprimer en attendant un nouveau test de réintroduction ultérieur.
- Une **dernière phase de croisière**, définitive, où vous connaissez les aliments qui vous causent des troubles digestifs pour les supprimer ou les limiter. Donc vous pouvez consommer les autres aliments riches en FODMAP que vous savez que vous tolérez. Et enfin à nouveau tester, une fois de temps en temps, lors de cette phase, les aliments mal tolérés pour voir si les choses ont changé.

Chaque personne réagit différemment en fonction du type de FODMAP consommé, la sensibilité à un même FODMAP peut varier d'une personne à l'autre. Par exemple :

- certaines personnes pourront consommer sans problème des aliments riches en fructanes
- d'autres ne pourront les consommer qu'en petite quantité ou seulement les aliments à teneur modérée en fructanes
- d'autre encore ne tolérerons aucun aliment ayant une teneur forte ou modérée quelle que soit la quantité consommée.

1.3. Pourquoi j'ai décidé de ne vous parler que des aliments pauvres en FODMAP ?

La plus part des livres que j'ai lus commencent par vous parler des aliments dont vous n'aurez plus le droit si vous voulez adopter cette alimentation et vous débarrasser des troubles intestinaux. Il faut avoir beaucoup de motivation pour avoir envie de continuer au vu de la quantité d'aliments interdits. On n'en peut déjà plus avant même d'avoir commencé !

Alors nous ne parlerons ainsi que de ces aliments que vous pouvez consommer pendant la première phase d'éviction des aliments à teneur moyenne et forte en FODMAP, sachant qu'après la phase de réintroductions vous pourrez rajouter ceux que vous savez pouvoir tolérer et aux quantités appropriées.

2. Ces fameux 100 aliments qui vont vous faire du bien

Vous allez donc commencer cette nouvelle alimentation en ne voyant que les choses positives ! Vous allez ainsi découvrir tous les aliments pauvres en FODMAP, et vous verrez qu'ils sont

nombreux, que vous allez pouvoir consommer en vous faisant du bien. Vous verrez qu'on pourra les combiner à l'infini pour faire des [recettes](#) variées, simples, équilibrées ou non ;-), pour tous les jours, pour les jours de fête, à emporter, pour les pique-niques... Vous ne verrez plus votre alimentation comme un régime, ce qu'elle n'est d'ailleurs pas, mais comme un moyen de se faire plaisir tout en se faisant du bien et en améliorant sa santé jour après jour.

Pour lister tous ces aliments, je me suis servie des analyses de la composition de chaque aliment pour vérifier leur teneur en FODMAP (d'après les recherches de la Monash University de Melbourne en Australie).

2.1. Comment utiliser ces tableaux des aliments pauvres en FODMAP ?

Dans la première colonne après le nom de l'aliment il y a la quantité testée comme pauvre en FODMAP qui est en générale l'équivalent d'une portion par repas. Les quantités sont données en crues sauf quand spécifié autrement comme pour les boîtes de conserves où les aliments sont précuits et à consommer égouttés.

Dans les colonnes suivantes il y a la quantité à ne pas dépasser en fonction du type de FODMAP présent :

- S'il n'y a rien dans ces colonnes c'est qu'il n'y a pas de teneur moyenne ou élevée en FODMAP dans l'aliment. Il peut donc être consommé sans se soucier de la quantité et des autres aliments contenant des FODMAP consommés pendant le repas.

Exemple le jus de canneberge qui peut être consommé soit en prenant un peu plus de 250ml soit avec un aliment qui contient des FODMAP mais à une teneur faible en FODMAP

- Si il y a une quantité dans une de ces colonnes et que l'aliment est en gras et italique cela voudra dire qu'il ne faudra pas dépasser cette quantité pour que l'aliment reste faible en FODMAP. Sinon il y aurait une teneur moyenne ou riche en FODMAP :

Exemple l'eau de coco, si on consomme 100ml cela reste pauvre en FODMAP mais il ne faut pas dépasser les 100ml car elle deviendrait riche (ou teneur moyenne) en fructanes et sorbitol. Il ne faut donc pas consommer ces aliments pendant le même repas que d'autres aliments eux aussi avec contenant d'autres FODMAP en quantité moyenne ou élevée.

J'ai donc mis des codes couleurs pour que les aliments à limiter vous sautent bien aux yeux et que vous sachiez quel type de FODMAP ils contiennent

Fructanes	Galactanes	Fructose	Mannitol	Sorbitol	Lactose
-----------	------------	----------	----------	----------	---------

2.2. Les boissons

2.2.1. Le Café, le thé et le chocolat chaud

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Eau à volonté	☺					
Cafés sans lait ou avec du lait sans lactose	60 ml					
Poudre de cacao amer	2 CàC					
Poudre de chocolat pour chocolat chaud	2 CàC					
Thé peu infusé (sauf chai, camomille, fenouil, oolong)	250 ml					
Thé très infusé (sauf chai, camomille, fenouil, oolong)	180 ml	180ml				

2.2.2. Les jus de fruits

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Eau de coco en bouteille	100ml	150ml			100ml	
Eau de coco fraîche	100 ml	100ml			100ml	
Jus d'orange frais	125ml		125ml			
Jus de canneberge	250ml					
Jus de tomate	200ml					

2.2.3. Les alcools

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Bière	375ml					
Gin	30ml					
Vin blanc	150ml					
Vin blanc doux	150ml					
Vin blanc sec	150ml					
Vin pétillant	150ml					
Vin rouge	150ml					
Vodka	30ml					
Whiskey	30ml					

2.3. Les légumes

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Aubergine	41g					
Avocat*	20g				20g	
Bette à carde	115g					

Betterave	20g	20g	20g				
Blette	115g						
Bok Choy (chou de Chine)	85g				85g		
Branche et feuilles de fenouil	12g						
Brocoli	47g						
Bulbe de fenouil	49g						
Carotte	61g						
Céleri branche	12g				12g		
Céleri rave	36g						
Champignons en conserve seulement	110g						
Châtaigne d'eau	55g						
Chou blanc	94g						
Chou rouge	89g						
Chou vert	35g	35g					
Choux de Bruxelles	38g						
Choy sum	60g						
Ciboulette	4g						
Citrouille	60g						
Cœur d'artichaut en conserve	28g				28g		
Concombre	64g						
Courge	70g						
Courge musquée	30g		30g			30g	

Courge spaghetti	150g					
Courgette	66g					
Endive	22g					
Epi de maïs	43g	63g			43g	
Epinards	38g					
Feuilles d'endive	40g					
Feuilles de chicorée	72g					
Galanga	18g					
Germe de soja /haricot mungo	50g					
Haricots mange tout	17g	17g	17g		17g	
Haricots verts	86g					
Kale	137g					
Laitue iceberg	72g					
Laitue Radicchio	35g					
Laitue rouge corail	35g					
Luzerne	17g					
Manioc	69g		69g			
Navet	65g					
Nori ; algue makis	5g					
Oignon nouveaux/ciboule (partie verte)	16g					
Olives noires, vertes	60g					
Panais	62g					

Patate douce	70g				70g		
Piment vert, rouge	28g						
Poireau (partie verte, pas la blanche)	28g						
Pois gourmands	17g	17g	17g		17g		
Poivron rouge, vert	52g						
Pomme de terre	122g						
Pousses de bambou	150g						
Racine de Gingembre	3g						
Racine de taro	82g		82g				
Racine de yucca	69g		69g				
Radis	40g						
Roquette	35g						
Salade verte	35g						
Tomates	119g						
Tomates séchées	8g			8g			
Yam	164g						

* **L'Avocat** est un fruit mais je l'ai mis dans les légumes pour que vous le trouviez plus facilement pour accompagner vos plats salés.

2.4. Les fruits

2.4.1. Les fruits frais

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Ananas	140g					
Banane	100g					
Banane plantain	140g					
Cantaloup	90g					
Carambole	94g					
Clémentine	86g					
Durian	100g					
Figues de barbarie	166g					
Framboises	45g					
Fruit de l'arbre à pain	192g					
Fruit de la passion	23g					
Fruit du dragon	330g					
Goyave mûre	235g					
Grenade	38g	38g				
Jus de citron jaune, vert	6g					
Kiwi	150g					

Kumquats	76g						
Longane	15g					15g	
Mandarine	125g						
Melon	90g						
Myrtilles	28g						
Noix de coco	48g					48g	
Orange	130g						
Papaye	140g						
Raisin	150g						
Ramboutan	31g	31g					
Rhubarbe	130g						
Tamarin	8g						

2.4.2. Les fruits transformés

Aliments	Quantité	non autorisée à partir de						
		autorisée Jusqu'à	Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Banane séchée	20g							
Canneberges séchées	13g	13g						
Noix de coco râpée	18g					18g		

2.5. Les céréales

2.5.1. Le pain

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Pain blanc à la farine de blé	24g	24g	36g			
Pain de Millet	56g					
Pain sans gluten	50g					
Pain sans gluten aux céréales	40g	40g		40g		
Pain sans gluten riche en fibres	30g			30g		
Tortilla de maïs (galette)	47g					

2.5.2. Les céréales du petit déjeuner

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Avoine	60g	60g	60g			
Cornflakes ; flocons soufflés de maïs	15g	15g				
Flocons d'avoine	50g	50g	50g			
Flocons soufflés de quinoa	25g					
Flocons soufflés de riz	30g					

2.5.3. Les farines

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Amidon de maïs : maizena	100g					
Amidon de pomme de terre	100g					
Amidon de tapioca	100g					
Farine de maïs	100g					
Farine de millet	100g					
Farine de quinoa	100g					
Farine de riz	100g					
Farine de sarrasin	100g					
Farine de sorghum	100g					
Farine de Teff	100g					
Poudre d'amande	24g	24g				

2.5.4. Les céréales en graines

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Gruau de sarrasin	135g					
Millet décortiqué	184g					

Noodles /pâtes de riz	220g						
Pâtes de quinoa	155g						
Pâtes aux œufs	40g	40g					
Pâtes sans gluten	145g						
Polenta	255g						
Quinoa noir, rouge, blanc	155g						
Riz basmati	190g						
Riz blanc	155g						
Riz brun	180g						
Son d'avoine complet	22g						
Son de riz complet	16g						

2.5.5. Les snacks

Aliments	Quantité	non autorisée à partir de						
		autorisée Jusqu'à	Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Chips	30g							
Chips de maïs (tortilla chips)	50g							
Galette de riz soufflée	28g							
Popcorn	120g							

2.6. Les légumineuses, les oléagineux...

2.6.1. Les noix et les graines

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Amande	12g		12g			
Cacahuètes	28g					
Châtaigne grillées	84g					
Châtaignes	168g	168g	168g			
Graines d'egusi	24g	24g	24g			
Graines de chia noires, blanches	24g	24g				
Graines de citrouille	23g					
Graines de coquelicot noires et blanches	24g					
Graines de sésame	11g					
Graines de tournesol	6g					
Noisette	15g	15g	15g			
Noix	30g					
Noix de macadamia	40g					
Noix de pécan	20g					
Noix du bresil	40g					
Pignons de pin	14g					

2.6.2. Les légumes secs et les légumineuses

Les légumes secs qui sont restés longtemps dans un liquide, à tremper, à bouillir ou en conserve ont leur quantité de FODMAP qui ont diminué car les FODMAP sont passés dans l'eau de cuisson. Il ne faut donc pas consommer leur eau de cuisson (exemple ne pas utiliser l'eau de cuisson ou de la boîte de conserve des pois-chiche pour la monter en neige et ainsi remplacer les blancs d'œufs dans une mousse au chocolat).

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Chana daal en conserve (lentilles indiennes)	46g					
Haricots blanc en conserve seulement	35g		35g			
Haricots de lima	39g	39g	39g			
Haricots mungo	53g	53g	53g			
Lentilles corail	23g		23g			
Lentilles en conserve	46g		46g			
Lentilles vertes cuites	23g	23g	23g			
Pois chiche en conserve seulement	42g		42g			

2.6.3. Les alternatives à la viande pour végétariens

Malheureusement les graines de soja ont une teneur élevée en FODMAP tel quel. Cependant elles peuvent être consommées sous forme de tofu nature mais pas sous forme de tofu soyeux qui est riche en FODMAP.

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Quorn haché	75g					
Tempeh nature	100g					
Tofu nature (pas le soyeux)	170g					

2.7. La viande, le poisson, les œufs

Tous les poissons, œufs et viandes listés ci-dessous sont non transformés ou transformés sans ail ni oignons ni autre aliment riche en FODMAP.

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Agneau	125g					
Bœuf	125g					
Crevettes	60g					
Œufs	117g					
Poissons	115g					
Porc	125g					
Poulet	125g					
Sardines à l'huile en conserve	75g					

Saucisse sans ail ni oignon	100g						
Saumon nature en conserve	82g						
Thon à l'huile en conserve	130g						
Thon nature en conserve	120g						

2.8. Les produits laitiers et alternatives

2.8.1. Les fromages

Aliments	Quantité	non autorisée à partir de						
		autorisée Jusqu'à	Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Camembert	40g							
Cheddar	40g							
Feta	125g							
Fromages à pâtes dures pressées cuites ; Gruyère, Emmental, Comté, Beaufort, Parmesan, Pecorino, Gouda, Raclette...	55g							
Fromages à pâtes molles croustilles fleuries ; Camembert, Brie, Chaource...	40g							
Fromage de chèvre	60g							
Fromage fondu pour sandwich/croques Mr	40g							
Fromages persillés ; Bleus, Roquefort, Fourmes...								
Mozzarella	60g							
Ricotta	40g						40g	

2.8.2. Les yaourts, les fromages blancs, les crèmes...

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Crème fouettée	60g					
Faisselle de fromage blanc	36g					
Yaourt de chèvre	170g					
Yaourt sans lactose	170g					

2.8.3. Le lait animal et ses alternatives

Aliments	Quantité					
	autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de				
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol
Lait de vache sans lactose	250ml					
Lait/jus d'amande	240g					
Lait/jus d'avoine	30ml	30ml				
Lait/jus de chanvre	250ml					
Lait/jus de coco en brique UHT	125ml	125ml				
Lait/jus de coco en conserve	125ml					
Lait/Jus de graines de soja	45ml		45ml			

Lait/Jus de protéines de soja	250ml						
Lait/jus de riz	200ml						

2.9. Les condiments

2.9.1. Les herbes et les épices

Aliments	Quantité autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de					
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
5 épices	2g						
Anis étoilé	2g						
Basilic	16g						
Cannelle	2g						
Cardamome	2g						
Citronnelle	50g						
Clous de Girofle	2g						
Coriandre	16g						
Cresson frais	80g						
Cumin	2g						
Curcuma	2g						
Estragon	16g						
Extrait de vanille	20g						
Graine de fenugrec	16g						
Graine de fenugrec	2g						

Graines de coriandre	2g						
Graines de fenouil	2g						
Graines de moutarde	2g						
Mélange d'épices	2g						
Menthe fraîche	90g						
Muscade	4g						
Paprika	2g						
Pâte Miso	12g						
Persil frais	16g						
Poivre noir	2g						
Poudre de chili	2g						
Poudre de curry	2g						
Romarin frais	8g						
Safran	1g						
Sauge fraîche	28g						
Thym frais	16g						

2.9.2. Les condiments et les sauces

Aliments	Quantité	non autorisée à partir de						
		autorisée Jusqu'à	Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Câpres	8g							
Caviar d'aubergine sans ail	40g							
Concentré de tomate	28g							

Cornichons	114g						
Ketchup	13g						
Mayonnaise	40g						
Moutarde	11g						
Oyster sauce	20g						
Pâte Miso	12g						
Sauce aigre douce	44g						
Sauce barbecue	46g						
Sauce nuoc mam	44g						
Sauce soja	42g						
Vinaigre balsamique	21g			21g			
Vinaigre de cidre	42g						
Vinaigre de riz	42g						
Wasabi	5g						
Worcestershire sauce	42g						

2.10. Les matières grasses

Aliments	Quantité autorisée Jusqu'à	non autorisée à partir de					
		Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Beurre	20g						
Huile d'arachide, sésame, tournesol	18g						
Huile d'avocat, de canola, de coco	18g						

Huile d'olive	18g						
Huile de son de riz	18g						
Margarine	20g						
Mayonnaise	40g						

2.11. Les produits sucrés

Aliments	Quantité	non autorisée à partir de						
		autorisée Jusqu'à	Fructanes	Galactanes	Fructose	mannitol	sorbitol	lactose
Beurre de cacahuète	50g							
Chocolat au lait	15g						15g	
Chocolat blanc	15g						15g	
Chocolat noir	30g							
Confiture à la fraise (pas allégée)	40g							
Mélasse de coco	14g	14g						
Sirop d'érable	53g							
Sirop de malt de riz	28g							
Stevia en poudre	2g							
Sucre blanc	14g							
Sucre complet	16g							
Sucre de palme	13g							
Sucre roux	13g							

3. Quels aliments sont à éviter ?

D'une façon générale, pour avoir une alimentation pauvre en FODMAP, il ne faut consommer que les aliments contenus dans ce guide et limiter ceux qui sont indiqués avec une limitation de quantité pour certains FODMAP.

Il est conseillé de limiter au maximum les plats tout préparés (idéalement exclure). Si on veut les inclure, on doit être capable de comprendre chaque ingrédient mentionné sur l'étiquette pour vérifier sa teneur en FODMAP.

Vous verrez aussi que certains aliments bien que pauvres en FODMAP peuvent être irritant pour vous, les plus fréquents sont le thé et le café, les épices, les graines entières, les aliments trop sucrés ou trop gras...

N'hésitez pas à me donner votre avis sur ce guide, les éléments que vous voudriez aussi y voir ... en commentaire de cet article :

[Le guide gratuit : les 300 aliments pauvres en FODMAP](#)