

Liste des aliments à supprimer ou à consommer sous conditions

Tous ces aliments contiennent des sucres qui provoquent des fermentations intestinales, donc des ballonnements, inflammations, douleurs, diarrhées, ...

Chaque individu réagit différemment selon les aliments

abricot : à consommer bien mûrs, 2 maximum

ail : faire macérer dans de l'huile

artichaut : ne pas manger le coeur

asperge : ne manger que quelques pointes, pas les tiges

aubergine

avocat

banane : à consommer bien mûre

betterave : à consommer cuite uniquement

bière

blé

boissons « diététiques » pour sportifs

cerise : éviter aussi les confitures et clafoutis

champignon

chewing-gums et sucreries diverses

chicorée (salade)

chou-fleur : à ne consommer que cuit dans 2 eaux

choux (tous les choux)

dattes

échalote : à ne consommer qu'en très petites quantités

fenouil : à ne consommer que cuit

fromages frais (non affinés)

fruits séchés (pruneaux, figues, abricots, ...) : à ne consommer qu'en très petites quantités

haricots secs

lait : en très petites quantités (laits fermentés et yaourts sont autorisés car la fermentation lactique élimine en quasi-totalité le

lactose)

lentilles

litchi

mangue

miel : le choisir cristallisé

nectarine

noix de cajou

oignons : à éviter sous toutes ses formes (y compris en poudre)

orge

pastèque : à consommer uniquement en très petites quantités

pâtes : ne consommer que sans gluten

pêche

petits pois

pistache

poire

poireaux

pois chiches

pois mange-tout

poivron vert : seuls les poivrons rouges et jaunes sont autorisés

pomme : à consommer uniquement en très petites quantités ou cuites à l'eau

prune

pruneau : à consommer uniquement en très petites quantités

salsifis

seigle

sirop de glucose-fructose

sodas

sucre de table : à consommer uniquement en très petites quantités

<http://www.vulgaris-medical.com/actualite-sante/fodmaps-liste-alphabetique-des-aliments-supprimer-ou-consommer-sous-conditions>