

Liste FODMAP — 210 aliments, avec les portions

Un aliment n'est pas « interdit » : il le devient à partir d'une certaine quantité. 140 des 210 aliments passent en phase 1.

COMMENT LIRE

Colonne verte = la portion qui passe. Colonne rouge = le seuil où ça bascule. Entre les deux : votre zone grise.
Familles : Fru = fructanes · GOS = galacto-oligosaccharides · Lac = lactose · Fcs = fructose · Pol = polyols · — = pauvre en FODMAP

LÉGUMES

54 aliments · 43 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Ail	—	dès 1 gousse (3 ...	Fru
Ail en poudre	—	dès ½ c. à café	Fru
Oignon	—	dès 12 g	Fru
Oignon en poudre	—	dès 1 c. à café	Fru
Poireau (blanc)	—	dès 20 g	Fru
Vert du poireau	54 g	> 75 g	Fru
Échalote	—	dès 10 g	Fru
Ciboulette	à volonté	—	—
Artichaut	—	dès 20 g	Fru
Topinambour	—	toute quantité	Fru
Asperge	—	dès 1 tige	Fcs
Chou-fleur	—	dès une petite p...	Pol
Brocoli (fleurs)	75 g	—	—
Brocoli (tiges)	45 g	> 75 g	Fru
Champignon de Paris	—	dès une petite p...	Pol
Pleurote	75 g	—	—
Carotte	à volonté	—	—
Courgette	65 g	> 75 g	Fru
Aubergine	75 g	> 180 g	Pol
Concombre	75 g	—	—
Cornichon	1 cornichon	selon la saumur...	—
Salade, laitue, roquette	à volonté	—	—
Endive (chicon)	75 g (large tol...	—	—
Épinard	75 g	—	—
Blette	75 g	—	—
Poivron rouge	43 g	> 75 g	Fcs
Poivron vert	75 g	—	—
Tomate	65 g (1 petite)	> 100 g	Fcs
Tomate cerise	45 g (3)	> 75 g	Fcs
Tomate séchée	8 g (2 pétales)	> 16 g	Fru
Haricot vert	75 g (15 gouss...	> 125 g	Pol
Petit pois	15 g (1 c. à s.)	dès 20 g	GOS
Pomme de terre	à volonté	—	—
Patate douce	70 g	> 100 g	Pol
Maïs doux	38 g (½ épi)	> 75 g	Pol
Betterave	20 g (2 tranch...	> 40 g	Fru
Céleri branche	10 g (¼ de bra...	> 20 g	Pol
Céleri-rave	75 g	—	—
Fenouil (bulbe)	48 g	> 100 g	Fru
Chou de Bruxelles	38 g (2)	> 75 g	Fru
Chou vert / kale	75 g	—	—
Chou rouge	75 g	> 100 g	Fru
Chou chinois / pak choï	75 g	—	—
Courge butternut	45 g	> 60 g	Pol
Potiron	75 g	> 100 g	Pol
Courge spaghetti	75 g	> 150 g	Fcs
Panais	75 g	—	—
Navet	75 g	> 100 g	Fru
Radis	2 radis (20 g)	> 50 g	Fru
Olive (verte ou noire)	15 olives	—	—
Germe de soja	75 g	—	—
Pousse de bambou	75 g	—	—
Gingembre frais	à volonté	—	—
Herbes fraîches (persil, ...	à volonté	—	—

FRUITS

32 aliments · 19 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Banane (mûre, tachetée)	35 g (¼)	> 80 g	Fru
Banane peu mûre (encor...	100 g (1 moye...	—	—
Pomme	—	dès 20 g	Fcs
Poire	—	dès 20 g	Fcs
Mangue	—	dès 40 g	Fcs
Pastèque	—	dès 15 g	Fcs
Melon cantaloup	120 g	> 180 g	Fru

FRUITS (suite)

32 aliments · 19 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Melon miel (honeydew)	90 g	> 120 g	Pol
Cerise	—	dès 20 g (3 ceri...	Pol
Prune	—	dès 25 g	Pol
Abricot	—	dès 30 g	Pol
Pêche, nectarine	—	dès 30 g	Pol
Mûre	—	dès 20 g	Pol
Figue	—	dès 30 g	Fcs
Kaki	—	dès 30 g	Fru
Litchi	—	dès 5 fruits	Fcs
Orange	130 g (1 moye...	—	—
Mandarine, clémentine	150 g (2)	—	—
Pamplemousse	80 g (¼)	> 150 g	Fru
Citron, citron vert	à volonté	—	—
Kiwi vert	150 g (2)	—	—
Fraise	150 g (10)	—	—
Framboise	60 g (30)	> 100 g	Fru
Myrtille	40 g	> 75 g	Fcs
Ananas	140 g	—	—
Raisin	150 g	—	—
Rhubarbe	100 g	—	—
Fruit de la passion	1 fruit	—	—
Papaye	140 g	—	—
Avocat	60 g (½)	> 80 g	Pol
Noix de coco (chair fraic...	50 g	> 75 g	Pol
Fruits secs (raisin, datt...	—	dès 15 g	Fcs

FÉCULENTS, CÉRÉALES, PAINS

26 aliments · 15 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Pain de blé (industriel)	—	dès 1 tranche	Fru
Pain de mie, pain compl...	—	dès 1 tranche	Fru
Pain au levain d'épeautr...	2 tranches (52...	> 4 tranches	Fru
Pain sans gluten	2 tranches	selon les additif...	—
Biscotte de blé	—	dès 2 biscottes	Fru
Galette de riz	2 galettes	—	—
Tortilla de maïs	3 tortillas	—	—
Pâtes de blé	—	dès 75 g cuites	Fru
Pâtes de riz / de maïs	145 g cuites	—	—
Riz blanc, basmati	190 g cuit	—	—
Riz complet	190 g cuit	—	—
Quinoa	155 g cuit	—	—
Sarrasin (kasha, farine)	100 g cuit	—	—
Millet	100 g cuit	—	—
Polenta / semoule de maïs	255 g cuite	—	—
Flocons d'avoine	52 g (½ tasse)	> 100 g	Fru
Seigle	—	dès 1 tranche	Fru
Orge	—	dès 50 g cuite	Fru
Semoule, couscous, boul...	—	dès 50 g cuit	Fru
Farine de blé	—	dès 20 g	Fru
Farine de riz, de maïs, d...	à volonté	—	—
Corn flakes (nature)	30 g	> 40 g	Fru
Muesli, granola du com...	—	presque toujours...	Fru
Viennoiserie (croissant, ...	—	dès 1 pièce	Fru
Pizza (pâte de blé)	—	dès 1 part	Fru
Chips de pomme de terr...	50 g	selon l'assaison...	—

PROTÉINES, LÉGUMINEUSES, OLÉAGINEUX
 32 aliments · 21 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Œufs	à volonté	—	—
Viande, volaille, poisson...	à volonté	—	—
Jambon blanc, thon en c...	à volonté	—	—
Charcuterie assaisonnée...	—	si ail ou oignon ...	Fru
Pois chiches (consERVE, r...	42 g (¼ tasse)	> 85 g	GOS
Pois chiches secs (cuits ...	—	dès 50 g	GOS
Lentilles (consERVE, rinc...	46 g (½ tasse)	> 95 g	GOS
Lentilles sèches (cuites ...	—	dès 50 g	GOS
Haricots rouges	—	dès 45 g	GOS
Haricots blancs, flageole...	—	dès 40 g	GOS
Fèves, pois cassés	—	dès 40 g	GOS
Houmous	—	dès 2 c. à s. (ail ...	Fru
Tofu ferme (égoutté, pre...	170 g	—	—
Tofu soyeux	—	dès 100 g	GOS
Tempeh	100 g	—	—
Seitan	—	dès 100 g (blé)	Fru
Edamame	90 g	> 150 g	GOS
Amandes	12 g (10 aman...	> 24 g	GOS
Noix	30 g	—	—
Noix de macadamia	40 g	—	—
Noix de pécan	20 g (10 moi...	> 40 g	GOS
Noix du Brésil	40 g	—	—
Cacahuètes	32 g	—	—
Beurre de cacahuète (sa...	50 g (2 c. à s.)	—	—
Noisettes	15 g (10 noise...	> 30 g	GOS
Noix de cajou	—	dès 15 g	GOS
Pistaches	—	dès 15 g	GOS
Pignon de pin	14 g (1 c. à s.)	—	—
Graines de courge, de to...	23 g	—	—
Graines de sésame / tahini	20 g	—	—
Graines de lin	15 g (1 c. à s.)	—	—
Graines de chia	24 g (2 c. à s.)	—	—

PRODUITS LAITIERS & ALTERNATIVES
 24 aliments · 14 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Lait de vache	—	dès 60 ml	Lac
Lait de chèvre, lait de br...	—	dès 60 ml	Lac
Lait sans lactose	250 ml	—	—
Lait concentré, lait en p...	—	dès 2 c. à s.	Lac
Yaourt nature (vache)	—	dès 100 g	Lac
Yaourt sans lactose	170 g	—	—
Yaourt grec	—	dès 60 g	Lac
Skyr, fromage blanc, fai...	—	dès 60 g	Lac
Ricotta	—	dès 40 g	Lac
Mascarpone	—	dès 40 g	Lac
Comté, parmesan, ched...	40 g	—	—
Brie, camembert	40 g	—	—
Feta	40 g	—	—
Fromage de chèvre affiné	40 g	—	—
Halloumi	50 g	—	—
Mozzarella	40 g	> 100 g	Lac
Crème fraîche	40 g (2 c. à s.)	> 60 g	Lac
Beurre	à volonté	—	—
Crème glacée	—	dès 60 g	Lac
Lait d'amande	250 ml	—	—
Lait de riz	200 ml	—	—
Lait d'avoine	125 ml (½ tas...	> 125 ml	Fru
Lait de soja (fève entière)	—	dès 60 ml	GOS
Lait de coco (consERVE)	60 ml	> 125 ml	Pol

SUCRES, CONDIMENTS, BOISSONS
 42 aliments · 28 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Miel	7 g (1 c. à café)	> 14 g	Fcs
Sirop d'agave	—	dès 5 g	Fcs
Sirop d'érable	40 g (2 c. à s.)	—	—
Sucre de table (blanc, ro...	à volonté	—	—
Sucre de coco	12 g (1 c. à s.)	—	—

SUCRES, CONDIMENTS, BOISSONS (suite)
 42 aliments · 28 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Mélasse	—	dès 1 c. à s.	Fcs
Sirop de glucose-fructose	—	toute quantité	Fcs
Édulcorants en « -ol » (s...	—	toute quantité	Pol
Stévia, aspartame, sucr...	à volonté	—	—
Chewing-gum et bonbon...	—	dès 1 unité	Pol
Confiture (fruits faibles ...	1 c. à s.	selon le fruit	—
Pâte à tartiner au chocol...	20 g	> 40 g	Lac
Chocolat noir (≥ 70 %)	30 g	> 50 g	Fru
Chocolat au lait	20 g	> 30 g	Lac
Cacao en poudre non su...	8 g (2 c. à c.)	> 16 g	GOS
Bouillon cube du comme...	—	presque toujours...	Fru
Sauce soja	42 ml (2 c. à s.)	—	—
Ketchup	13 g (1 sachet)	> 26 g	Fcs
Moutarde	1 c. à s.	—	—
Mayonnaise (sans ail)	à volonté	—	—
Sauce tomate du comme...	—	presque toujours...	Fru
Huile d'olive, huiles vég...	à volonté	—	—
Huile infusée à l'ail	à volonté	—	—
Vinaigre balsamique	21 g (1 c. à s.)	> 42 g	Fcs
Vinaigre de vin, de cidre	à volonté	—	—
Sel, poivre, épices simpl...	à volonté	—	—
Mélanges d'épices du co...	—	si ail ou oignon ...	Fru
Levure chimique, levure ...	à volonté	—	—
Café noir	3 tasses/jour (...)	—	—
Chicorée (boisson)	—	dès 1 tasse (inu...	Fru
Thé noir, thé vert	1 tasse (infusi...	infusion très for...	Fru
Infusion de camomille, d...	—	dès 1 tasse	Fru
Infusion de menthe poiv...	1 tasse	—	—
Jus de pomme, jus de po...	—	dès 100 ml	Fcs
Jus d'orange (pressé)	125 ml	> 250 ml	Fcs
Soda au cola (sucre clas...	1 verre	gaz = irritant, p...	—
Boissons light contenant...	—	toute quantité	Pol
Vin (rouge, blanc)	1 verre (150 ml)	au-delà	Fcs
Bière	1 verre (375 ml)	au-delà	—
Cidre	—	dès 1 verre	Fcs
Rhum	—	dès 1 dose	Fcs
Gin, vodka, whisky	1 dose (30 ml)	—	—

Trois choses que cette liste ne dit pas

1. Les FODMAP s'ADDITIONNENT, FAMILLE PAR FAMILLE. Quatre portions « vertes » de fructanes dans le même repas font une dose rouge. Un seul aliment à portion...
2. La CUISSON ne détruit pas les FODMAP. Mais rincer une conserve de légumineuses, oui (les GOS partent dans l'eau). Le levain long, aussi.
3. Ces seuils sont des moyennes de population. VOTRE seuil se découvre à la réintroduction — après 4 à 6 semaines, pas plus.