

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 g)	Fru
Ail en poudre	—	dès ½ c. à c.	Fru
Oignon	—	dès 12 g	Fru
Oignon en poudre	—	dès 1 c. à c.	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 portion	Pol
Brocoli (fleurs)	75 g	—	—
Brocoli (tiges)	45 g	> 75 g	Fru
Champignon de Paris	—	dès une petite portion	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 saumure (ail)	—
Salade, laitue, roquette	—	à volonté	—
Endive (chicon)	75 g (large tolérance)	—	—
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 gousses)	> 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 tranches)	> 40 g	Fru
Céleri branche	10 g (¼ de branche)	> 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, basilic, coriandre, thym)	à volonté	—	—

FRUITS

32 aliments · 19 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Banane (mûre, tachetée)	35 g (½)	> 80 g	Fru
Banane peu mûre (encore ferme)	100 g (1 moyenne)	—	—
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
Melon miel (honeydew)	90 g	> 120 g	Pol

FRUITS (suite)

32 aliments · 19 en phase 1

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Cerise	—	dès 20 g (3 cerises)	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 moyenne)	—	—
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 (¼)	> 80 g	Pol
Noix de coco (chair fraîche)	50 g	> 75 g	Pol
Fruits secs (raisin, datte, pruneau, abricot)	—	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 complet de blé	—	dès 1 tranche	Fru
Pain au levain d'épeautre (levé 12 h+)	2 tranches (52 g)	> 4 tranches	Fru
Pain sans gluten	2 tranches	selon les additifs (inuline, polyols)	—
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, boulgour	—	dès 50 g cuit	Fru
Farine de blé	—	dès 20 g	Fru
Farine de riz, de maïs, de sarrasin	à volonté	—	—
Corn flakes (nature)	30 g	> 40 g	Fru
Muesli, granola du commerce	—	presque toujours (blé, fruits secs, miel)	Fru
Viennoiserie (croissant, brioche)	—	dès 1 pièce	Fru
Pizza (pâte de blé)	—	dès 1 part	Fru
Chips de pomme de terre (nature)	50 g	selon l'assaisonnement (ail, oignon)	—

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

ALIMENT	CE QUI PASSE	LE SEUIL	FAM.
Œufs	à volonté	—	—
Viande, volaille, poisson (nature)	à volonté	—	—
Jambon blanc, thon en conserve, crevettes	à volonté	—	—
Charcuterie assaisonnée, viande marinée	—	si ail ou oignon dans la liste	Fru
Pois chiches (conserve, rincés)	42 g (¼ tasse)	> 85 g	GOS
Pois chiches secs (cuits maison)	—	dès 50 g	GOS
Lentilles (conserve, rincées)	46 g (½ tasse)	> 95 g	GOS
Lentilles sèches (cuites maison)	—	dès 50 g	GOS
Haricots rouges	—	dès 45 g	GOS
Haricots blancs, flageolets, haricots noirs	—	dès 40 g	GOS
Fèves, pois cassés	—	dès 40 g	GOS
Houmous	—	dès 2 c. à s. (ail + pois chiches)	Fru
Tofu ferme (égoutté, pressé)	170 g	—	—
Tofu soyeux	—	dès 100 g	GOS
Tempeh	100 g	—	—
Seïtan	—	dès 100 g (blé)	Fru
Edamame	90 g	> 150 g	GOS
Amandes	12 g (10 amandes)	> 24 g	GOS
Noix	30 g	—	—
Noix de macadamia	40 g	—	—
Noix de pécan	20 g (10 moitiés)	> 40 g	GOS
Noix du Brésil	40 g	—	—
Cacahuètes	32 g	—	—
Beurre de cacahuète (sans additif)	50 g (2 c. à s.)	—	—
Noisettes	15 g (10 noisettes)	> 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 tournesol	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 brebis	—	dès 60 ml	Lac
Lait sans lactose	250 ml	—	—
Lait concentré, lait en poudre	—	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, faisselle	—	dès 60 g	Lac
Ricotta	—	dès 40 g	Lac
Mascarpone	—	dès 40 g	Lac
Comté, parmesan, cheddar, gruyère	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 tasse)	> 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 c.)	> 14 g	Fcs
Sirop d'agave	—	dès 5 g	Fcs
Sirop d'érable	40 g (2 c. à s.)	—	—
Sucre de table (blanc, roux)	à volonté	—	—
Sucre de coco	12 g (1 c. à s.)	—	—
Mélasse	—	dès 1 c. à s.	Fcs
Sirop de glucose-fructose	—	toute quantité	Fcs
Édulcorants en « -ol » (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol)	—	toute quantité	Pol
Stévia, aspartame, sucralose	à volonté	—	—
Chewing-gum et bonbons « sans sucre »	—	dès 1 unité	Pol
Confiture (fruits faibles en FODMAP)	1 c. à s.	selon le fruit	—
Pâte à tartiner au chocolat	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 sucré	8 g (2 c. à c.)	> 16 g	GOS
Bouillon cube du commerce	—	presque toujours (ail, oignon)	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 commerce	—	presque toujours (ail, oignon)	Fru
Huile d'olive, huiles végétales	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 simples (curcuma, paprika, cumin)	à volonté	—	—
Mélanges d'épices du commerce (curry, herbes de Provence)	—	si ail ou oignon dans la liste	Fru
Levure chimique, levure de boulanger	à volonté	—	—
Café noir	3 tasses/jour (irritant, pas FODMAP)	—	—
Chicorée (boisson)	—	dès 1 tasse (inuline)	Fru
Thé noir, thé vert	1 tasse (infusion courte)	infusion très forte ou prolongée	Fru
Infusion de camomille, de fenouil	—	dès 1 tasse	Fru
Infusion de menthe poivrée, de gingembre	1 tasse	—	—
Jus de pomme, jus de poire	—	dès 100 ml	Fcs
Jus d'orange (pressé)	125 ml	> 250 ml	Fcs
Soda au cola (sucre classique)	1 verre	gaz = irritant, pas FODMAP	—
Boissons light contenant des polyols	—	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

- 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 limitée par famille et par repas.
- La CUISSON ne détruit pas les FODMAP. Mais rincer une conserve de légumineuses, oui (les GOS partent dans l'eau). Le levain long, aussi.
- Ces seuils sont des moyennes de population. VOTRE seuil se découvre à la réintroduction — après 4 à 6 semaines, pas plus.