

Des aliments pauvres en FODMAPs

Légumes

Concombre, carotte, laitue, mâche, haricot vert, courgette, céleri, poivron rouge, endive, potiron, courge, radis, pousse d'épinard...



Légumineuses et féculents

Lentille corail, quinoa, riz blanc, biscotte, épeautre, tapioca, polenta, millet, pomme de terre...



Fruits

Mandarine, clémentine, orange, citron, banane, kiwi, ananas, raisin, mûre, myrtille, melon, rhubarbe...



Produits laitiers

Fromages à pâte dure, brie, camembert, bleu, laitages appauvris en lactose (yaourts, lait pauvre en lactose)...



Des aliments riches en FODMAPs

Légumes et céréales

Ail, topinambour, artichaut, asperge, champignon, haricot rouge, pois chiche, flageolet, riz complet (sauf bien rincés avant cuisson), avoine, boulgour, pain complet...



Fruits

Mangue, pêche, poire, pomme, prune, cerise, litchi, abricot sec...



Produits laitiers

Lait, fromage blanc, fromage frais, yaourt...



Confiseries et plats industriels

Bonbons, chewing-gums sans sucre, boissons « light », additifs dans certains plats industriels...



Voir également *équilibre* n° 320 – novembre-décembre 2017 – Fodmaps, ces sucres dont il faut se méfier