



# FICHE L'ANTI-FODMAPS MALIN

## ÉTAPE 1

### Le régime

#### J'ÉVITE LES SUPER FODMAPS PENDANT 4 SEMAINES

**Fruits** : abricot, avocat, cerise, dattes, figue, kaki, mangue, pastèque, mûres, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, pruneaux, fruits séchés, jus de fruits

**Légumes** : ail, artichaut, asperge, maïs, betterave, champignons, chou-fleur, courge musquée et butternut, oignon, poireau, pois mange-tout, topinambour, bouillon cube

**Céréales** : blé, kamut, seigle, orge (pain, pâtes, pizza, gâteaux, viennoiseries)

**Légumineuses** : fèves de soja, fèves, flageolets, haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés (sauf lentilles et pois chiches en conserve)

**Graines** : cajou, pistache

**Laitages** : lait animal, kéfir, lait de soja... glaces, crèmes, fromages à pâte molle (ricotta, mascarpone...)

**Mélasse, miel, sirop d'agave, chewing-gum, sucreries, sirop de glucose et de fructose, fructose**

**Boissons** : cidre, rhum, jus de fruits, chicorée, vermouth, vin doux

**Édulcorants en « ol »** : sorbitol, xylitol...

**Additif** : inuline

#### JE LIMITE LES FODMAPS MOYENS. DOSE : 2 C. À S./JOUR. FRÉQUENCE : 1 FOIS/JOUR EN ALTERNANCE

**Fruits** : grenade, pamplemousse, litchis

**Légumes** : brocoli, chou frisé, choux chinois, choux de Bruxelles, fenouil, céleri branche, patate douce, petits pois

**Oléagineux** : amandes, cacahuètes, lin, chia, sésame, tournesol, noisette, courge, noix, pignons

**Boissons** : riz, eau de coco

#### JE LIMITE LES FAIBLES FODMAPS COQUINS

**Fromages à pâte dure** : 0 à 1 portion/jour

**Lait et yaourts sans lactose**

**Sucre, confiture, sirop de riz et sirop d'érable**

**Chocolat noir**

**Beurre**

**Café et vin**

**Aspartame et autres édulcorants non terminés par « ol »**

**Charcuterie, viande rouge** : 0 à 1 fois/semaine

**Sel** : plats préparés, fromage, moutarde, sauce soja...

#### J'INVITE LES FAIBLES FODMAPS MALINS !

**Fruits (1 part)** : ananas, kiwi, banane, goyave, papaye, melon, citron, clémentine, raisin, rhubarbe, myrtilles, framboises, fraises, canneberges, fruits de la passion

**Légumes** : aubergine, blette, carotte, céleri-rave, chou kale, cœur de palmier, concombre, courges (sauf butternut et musquée), courgette, endive, épinard, germes de soja, haricots verts, laitues, navet, panais, poivron, pomme de terre, radis, pousses de bambou, rutabaga, tomate, olives, igname

**Herbes aromatiques et graines germées**

**Épices** : curcuma, cannelle, gingembre

**Céréales sans gluten** : riz, millet, quinoa, amarante, sarrasin, teff, fonio, avoine

**Boissons** : jus de légumes et fruits, smoothie de fruits rouges, laits végétaux (sauf soja), thé

**Protéines** : tofu, œuf, volaille, poisson, fruits de mer, viande, tempeh

**Huiles et mayonnaise maison, levure**

**Algues** : agar-agar, dulse, nouilles de varech

#### JE PEAUFINE MON ALIMENTATION ET ME RÉGALE

**Bio** de saison

**Épices et herbes aromatiques**

**Petit déjeuner riche en gras, protéines, fibres et peu sucré**

**Goûter** de fruits pour alléger le dîner

**Huiles oméga-3 bio et crues** : colza, caméline, noix

**Cuisson vapeur ou à l'étouffée** plutôt que friture et barbecue

#### FODMAPS\* :

sucre peu digestibles arrivant dans l'intestin et fermentés par les bactéries.

**L'anti-FODMAPS** : régime court limitant ces sucres pour soulager gaz et douleurs.

**Malin** : qui invite à limiter les aliments autorisés mais peu intéressants au niveau nutritionnel.

\*Fermentable Oligosaccharides  
Disaccharides Monosaccharides  
And Polyols

Réalisée par : Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur [IVABIEN.fr](http://IVABIEN.fr)

