**GUIDE des FODMAP (aliments fermentescibles)**

Traduit et édité par **Clesdesante.com**, le blog de la santé durable.

Si vous souhaitez limiter les désordres gastro-intestinaux fonctionnels (rots, gaz, ballonnements, fatigue, constipation, diarrhées, etc.) il vous suffit de vous reporter à ce guide dont la légende est ultra simple :

|  |  |
| --- | --- |
|  | = à privilégier |
|  | = à consommer avec modération |
|  | = à éviter |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **PAINS** |  |  |  |
| Pain aux raisins à toaster |  |  |  |
| Pain blanc de froment |  |  |  |
| Pain blanc indien (naan et roomali roti) |  |  |  |
| Pain complet au levain, kamut |  |  |  |
| Pain complet de froment |  |  |  |
| Pain d'avoine au levain |  |  |  |
| Pain d'épeautre au levain |  |  |  |
| Pain de seigle |  |  |  |
| Pain de seigle allemand (pumpernickel) |  |  |  |
| Pain de seigle au levain, léger |  |  |  |
| Pain noir de seigle |  |  |  |
| Pain sans gluten |  |  |  |
| Pain sans gluten au riz ou chia |  |  |  |
| Pain sans gluten riche en fibres |  |  |  |
| Pain sans gluten, à bas indice glycémique, riche en fibres |  |  |  |
| Pain sans gluten, multicéréales |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **CÉRÉALES** |  |  |  |
| Avoine (écrasée) |  |  |  |
| Avoine (séchée rapidement) |  |  |  |
| Biscuits à la farine de blé complet |  |  |  |
| Cornflakes (pétales de maïs) |  |  |  |
| Cornflakes sans gluten |  |  |  |
| Épeautre soufflé |  |  |  |
| Graines d'amaranthe soufflées |  |  |  |
| Muesli ordinaire |  |  |  |
| Muesli sans blé ni levain |  |  |  |
| Muesli sans gluten, blé, produits laitiers et noix |  |  |  |
| Orge soufflé |  |  |  |
| Pétales de froment, maïs, riz, avoine, fruits secs et fruits à coque |  |  |  |
| Quinoa soufflé |  |  |  |
| Riz soufflé |  |  |  |
| Riz soufflé |  |  |  |
| Riz soufflé sans gluten mais contenant du psyllium |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **FARINES** |  |  |  |
| Amidon de maïs |  |  |  |
| Farine blanche d'épeautre |  |  |  |
| Farine complète d'épeautre |  |  |  |
| Farine complète de kamut (ou khorasan) |  |  |  |
| Farine d'amandes |  |  |  |
| Farine d'amaranthe |  |  |  |
| Farine d'amidonnier |  |  |  |
| Farine d'épeautre bio |  |  |  |
| Farine d'épeautre bio tamisé |  |  |  |
| Farine d'orge |  |  |  |
| Farine de froment |  |  |  |
| Farine de lupin |  |  |  |
| Farine de maïs |  |  |  |
| Farine de maïs |  |  |  |
| Farine de millet |  |  |  |
| Farine de petit épeautre (ou engrain) |  |  |  |
| Farine de petit épeautre (ou engrain) bio |  |  |  |
| Farine de quinoa |  |  |  |
| Farine de riz |  |  |  |
| Farine de riz rôti (Khao khua, en thaï) |  |  |  |
| Farine de sarrasin |  |  |  |
| Farine de sarrasin complet |  |  |  |
| Farine de seigle |  |  |  |
| Farine de teff |  |  |  |
| Fécule de pomme de terre |  |  |  |
| Fécule de tapioca |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **GRAINS** |  |  |  |
| Couscous, maïs et riz |  |  |  |
| Freekeh (grains de blé vert toastés) |  |  |  |
| Grains d'orge perlé |  |  |  |
| Grains de bulgur (ou bourghal) |  |  |  |
| Grains de sarrasin |  |  |  |
| Millet décortiqué |  |  |  |
| Quinoa blanc |  |  |  |
| Quinoa noir |  |  |  |
| Quinoa rouge |  |  |  |
| Son d'avoine non transformé (brut) |  |  |  |
| Son de blé non transformé (brut) |  |  |  |
| Son de blé transformé |  |  |  |
| Son de riz non transformé (brut) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **RIZ & PÂTES** |  |  |  |
| Nouilles chinoises à la farine de blé |  |  |  |
| Nouilles soba (nouilles japonaises de blé et sarrasin) |  |  |  |
| Pâtes à l'épeautre |  |  |  |
| Pâtes à la semoule de blé |  |  |  |
| Pâtes au quinoa |  |  |  |
| Pâtes au vermicelle de riz |  |  |  |
| Pâtes sans gluten |  |  |  |
| Pâtes, gnocchi à la semoule de blé |  |  |  |
| Riz basmati |  |  |  |
| Riz blanc |  |  |  |
| Riz brun |  |  |  |
| Semoule de maïs (polenta) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **LÉGUMES** |  |  |  |
| 1/ **Légumes frais** |  |  |  |
| Ail |  |  |  |
| Alfalfa |  |  |  |
| Artichauts (têtes) |  |  |  |
| Arugula |  |  |  |
| Asperges |  |  |  |
| Aubergine |  |  |  |
| Bambou (pousses fraîches) |  |  |  |
| Bette (ou poirée) |  |  |  |
| Betterave |  |  |  |
| Broccoli |  |  |  |
| Broccoli chinois (Gai lan) |  |  |  |
| Carotte |  |  |  |
| Céleri-branches |  |  |  |
| Céleri-rave |  |  |  |
| Champignon (Shiitake) |  |  |  |
| Champignon de couche (Portobello) |  |  |  |
| Champignon de couche / de Paris (en bouton) |  |  |  |
| Châtaigne d'eau |  |  |  |
| Chayote |  |  |  |
| Chicorée (Radicchio) |  |  |  |
| Chou cabus |  |  |  |
| Chou chinois (Bok choy) |  |  |  |
| Chou chinois (Choy sum) |  |  |  |
| Chou frisé |  |  |  |
| Chou palmier noir de Toscane |  |  |  |
| Chou rosette |  |  |  |
| Chou rouge |  |  |  |
| Chou-fleur |  |  |  |
| Choux de Bruxelles |  |  |  |
| Ciboule (bulbe) |  |  |  |
| Ciboule (tiges) |  |  |  |
| Ciboulette |  |  |  |
| Concombre |  |  |  |
| Courge |  |  |  |
| Courge Butternut |  |  |  |
| Courge musquée (Butternut) |  |  |  |
| Courgette |  |  |  |
| Courgette |  |  |  |
| Échalote |  |  |  |
| Endive |  |  |  |
| Endive (feuilles) |  |  |  |
| Epinards (jeunes feuilles) |  |  |  |
| Fenouil (bulbe) |  |  |  |
| Fenouil (tiges) |  |  |  |
| Galanga |  |  |  |
| Gingembre (racine) |  |  |  |
| Gombo (ou Okra) |  |  |  |
| Haricot mange tout |  |  |  |
| Haricots blancs (germes) |  |  |  |
| Haricots verts |  |  |  |
| Igname |  |  |  |
| Laitue (Batavia) |  |  |  |
| Laitue (Iceberg) |  |  |  |
| Laitue frisée rouge (Lollo Rossa) |  |  |  |
| Laitue sauvage (Roquette) |  |  |  |
| Maïs doux |  |  |  |
| Melon amer |  |  |  |
| Navet |  |  |  |
| Oignon blanc |  |  |  |
| Oignon rouge espagnol |  |  |  |
| Panais |  |  |  |
| Patate douce |  |  |  |
| Petits pois (décongelés) |  |  |  |
| Petits pois Mange-tout |  |  |  |
| Piment rouge |  |  |  |
| Piment rouge |  |  |  |
| Piment vert |  |  |  |
| Piment vert |  |  |  |
| Poireau (blanc) |  |  |  |
| Poireau (feuilles) |  |  |  |
| Poivron rouge |  |  |  |
| Poivron vert |  |  |  |
| Pomme de terre (non pelée) |  |  |  |
| Potiron japonais (Kabocha) |  |  |  |
| Radis |  |  |  |
| Taro |  |  |  |
| Tomate (cerise) |  |  |  |
| Tomate (commune) |  |  |  |
| Tomate (Roma) |  |  |  |
| Topinambours |  |  |  |
| **2. Légumes transformés** |  |  |  |
| Artichauts (fonds en conserve) |  |  |  |
| Algues (nori) |  |  |  |
| Callaloo (conservé dans de la saumure) |  |  |  |
| Champignons de Paris (en conserve) |  |  |  |
| Champignons Shiitaké séchés |  |  |  |
| Cornichons au vinaigre |  |  |  |
| Courge spaghetti (cuite) |  |  |  |
| Olives noires dénoyautées |  |  |  |
| Olives vertes dénoyautées |  |  |  |
| Potiron (en conserve) |  |  |  |
| Soja (germes congelés) |  |  |  |
| Tomates en boîtes |  |  |  |
| Tomates séchées au soleil (moitiés) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **FRUITS** |  |  |  |
| **1/ Fruits frais** |  |  |  |
| Abricot |  |  |  |
| Ananas |  |  |  |
| Anone (ou Cherimoya) |  |  |  |
| Avocat |  |  |  |
| Banane (Cavendish, mûre) |  |  |  |
| Banane (Cavendish, non-mûre) |  |  |  |
| Banane (Sucrier, mûre) |  |  |  |
| Banane (Sucrier, non-mûre) |  |  |  |
| Banane plantain (pelée) |  |  |  |
| Carambole |  |  |  |
| Carambole |  |  |  |
| Cerises |  |  |  |
| Citron (jus) |  |  |  |
| Citron-vert (ou lime), jus |  |  |  |
| Clémentine |  |  |  |
| Durian |  |  |  |
| Feijoa |  |  |  |
| Figue |  |  |  |
| Figue de Barbarie |  |  |  |
| Fraise |  |  |  |
| Framboise |  |  |  |
| Fruit de la passion |  |  |  |
| Goyave (mûre) |  |  |  |
| Goyave (verte) |  |  |  |
| Grenade |  |  |  |
| Kaki (ou Plaquemine) |  |  |  |
| Kiwi (mûr) |  |  |  |
| Kiwi (vert) |  |  |  |
| Kumquat (avec la peau) |  |  |  |
| Kumquat (pelé) |  |  |  |
| Longane |  |  |  |
| Lychee |  |  |  |
| Mandarine |  |  |  |
| Mangoustan |  |  |  |
| Mangue |  |  |  |
| Melon de miel |  |  |  |
| Melon-brodé (Cantaloup) |  |  |  |
| Mûre |  |  |  |
| Mûre-framboisée |  |  |  |
| Myrtille |  |  |  |
| Nashi |  |  |  |
| Nectarine |  |  |  |
| Noix de coco |  |  |  |
| Orange (Navel) |  |  |  |
| Pamplemousse (ou pomelo) |  |  |  |
| Papaye |  |  |  |
| Pastèque (épépinée) |  |  |  |
| Pêche à chair blanche |  |  |  |
| Pêche à chair jaune |  |  |  |
| Pêche à chair rouge |  |  |  |
| Pitaya (ou Fruit du dragon) |  |  |  |
| Poire (ferme, pelée) |  |  |  |
| Poire (mûre, pelée) |  |  |  |
| Pomme (Granny smith entière) |  |  |  |
| Pomme (Granny smith pelée) |  |  |  |
| Pomme (Pink lady entière) |  |  |  |
| Prune |  |  |  |
| Raisin blanc (Chasselas de Moissac, etc.) |  |  |  |
| Raisin noir (Lavallée, de Hambourg, etc.) |  |  |  |
| Raisin rose (Moscatel, etc.) |  |  |  |
| Ramboutan |  |  |  |
| Rhubarbe |  |  |  |
| Tamarillo |  |  |  |
| Tamarin |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2. Fruits transformés** |  |  |  |
| Pommes (séchées) |  |  |  |
| Abricots (séchés) |  |  |  |
| Banane (séchée) |  |  |  |
| Noix de coco (écalée, séchée) |  |  |  |
| Canneberges (séchées) |  |  |  |
| Cassis (séchés) |  |  |  |
| Dattes |  |  |  |
| Figues (séchées) |  |  |  |
| Goji (baies séchées) |  |  |  |
| Mangue (séchée) |  |  |  |
| Papaye (séchée) |  |  |  |
| Poire (séchée) |  |  |  |
| Ananas (séché) |  |  |  |
| Pruneaux |  |  |  |
| Raisins secs |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **PRODUITS LAITIERS et PRODUITS ALTERNATIFS** |  |  |  |
| **1/ Produits laitiers** |  |  |  |
| Babeurre |  |  |  |
| Camembert |  |  |  |
| Cheddar |  |  |  |
| Chèvre frais |  |  |  |
| Crème anglaise |  |  |  |
| Crème entière épaisse |  |  |  |
| Crème entière liquide |  |  |  |
| Crème fouettée |  |  |  |
| Crème glacée à la vanille |  |  |  |
| Crème sûre (aigre) |  |  |  |
| Féta |  |  |  |
| Fromage à croûte fleurie (brie, camembert, etc.) |  |  |  |
| Fromage à pâte pressée non cuite (Cantal, Edam, Mimolette, Tomme, etc.) |  |  |  |
| Fromage blanc à la faisselle |  |  |  |
| Fromage blanc frais |  |  |  |
| Fromage suisse (Appenzell, Emmental, Gruyère) |  |  |  |
| Haloumi (fromage libanais à griller) |  |  |  |
| Havarti |  |  |  |
| Kéfir de lait |  |  |  |
| Lait concentré non sucré |  |  |  |
| Lait de chèvre entier |  |  |  |
| Lait de noix de coco (en conserve) |  |  |  |
| Lait de vache à teneur réduite en matière grasse |  |  |  |
| Lait de vache A2 |  |  |  |
| Lait de vache écrèmé |  |  |  |
| Lait de vache entier |  |  |  |
| Lait sans lactose |  |  |  |
| Mozzarella |  |  |  |
| Pecorino |  |  |  |
| Ricotta |  |  |  |
| Yoghourt au lait de chèvre |  |  |  |
| Yoghurt à la vanille |  |  |  |
| Yoghurt nature |  |  |  |
| Yoghurt nature à la fraise sans lactose |  |  |  |
| Yoghurt nature à teneur réduite en matière grasse |  |  |  |
| Yoghurt nature indien |  |  |  |
| Yoghurt sans lactose |  |  |  |
| **2/ Produits alternatifs** |  |  |  |
| Lait d'amandes |  |  |  |
| Lait d'avoine |  |  |  |
| Lait de noix de coco UHT |  |  |  |
| Lait de riz |  |  |  |
| Lait de soja (à base de graines de soja) |  |  |  |
| Lait de soja (à base de protéines de soja) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **BOISSONS NUTRITIVES** |  |  |  |
| Glucerna à la fraise (Canada) |  |  |  |
| Glucerna aux fruits sauvages (Canada) |  |  |  |
| Usana Nutrimeal à la vanille française (Canada) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **LÉGUMINEUSES, TOFU et FRUITS À COQUE** |  |  |  |
| **1/ Fruits à coque et graines** |  |  |  |
| Amandes |  |  |  |
| Arachides |  |  |  |
| Châtaignes |  |  |  |
| Châtaignes grillées |  |  |  |
| Chia blanc (graines) |  |  |  |
| Chia noir (graines) |  |  |  |
| Courge (graines) |  |  |  |
| Egusi (graines décortiquées) |  |  |  |
| Macadamia |  |  |  |
| Mélange de fruits à coque |  |  |  |
| Mélange Lin, tournesol et amandes mixées |  |  |  |
| Noisettes |  |  |  |
| Noix (décortiquées) |  |  |  |
| Noix de cajou |  |  |  |
| Noix de Pécan |  |  |  |
| Noix du Brésil |  |  |  |
| Pavot blanc |  |  |  |
| Pavot blanc (graines) |  |  |  |
| Pavot noir |  |  |  |
| Pavot noir (graines) |  |  |  |
| Pignons de pin |  |  |  |
| Pistaches |  |  |  |
| Tournesol (graines) |  |  |  |
| **2/ Légumineuses** |  |  |  |
| Fèves |  |  |  |
| Haricots blancs (à la sauce tomate) |  |  |  |
| Haricots blancs (bouillis) |  |  |  |
| Haricots blancs bouillis (en boîte) |  |  |  |
| Haricots Borlotti (en boîte) |  |  |  |
| Haricots de Lima (en boîte) |  |  |  |
| Haricots Mungo (bouillis) |  |  |  |
| Haricots noirs (cuits à l'eau) |  |  |  |
| Haricots noirs (en boîte) |  |  |  |
| Haricots rouges (bouillis) |  |  |  |
| Lentilles (en boîte) |  |  |  |
| Lentilles corail (bouillies) |  |  |  |
| Lentilles vertes (bouillies) |  |  |  |
| Pois cassés (bouillis) |  |  |  |
| Pois chiches (en boîte) |  |  |  |
| Soja (graines bouillies) |  |  |  |
| **3/ Produits alternatifs** |  |  |  |
| Falafel (boulette de pois chiche frite) |  |  |  |
| Lentilles (en burger) |  |  |  |
| Simili-viande (avec de l'oignon) |  |  |  |
| Simili-viande (Quorn) |  |  |  |
| Tempeh (soja fermenté) |  |  |  |
| Tofu (égoutté) |  |  |  |
| Tofu (non égoutté) |  |  |  |
| Tofu soyeux |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **BOISSONS** |  |  |  |
| **1/ Avec alcool** |  |  |  |
| Bière |  |  |  |
| Cocktail jus de pomme et alcool de framboise |  |  |  |
| Cocktail jus d'orange et alcool |  |  |  |
| Gin |  |  |  |
| Rhum |  |  |  |
| Vin blanc (demi-sec) |  |  |  |
| Vin blanc (doux) |  |  |  |
| Vin blanc (sec) |  |  |  |
| Vin de dessert (liquoreux) |  |  |  |
| Vin pétillant |  |  |  |
| Vin rouge |  |  |  |
| Vodka |  |  |  |
| Whisky |  |  |  |
| **2/ Cafés** |  |  |  |
| Expresso décaféiné (plus lait alternatif) |  |  |  |
| Expresso décaféiné (plus lait de soja) |  |  |  |
| Expresso décaféiné (plus lait de vache) |  |  |  |
| Expresso noir décaféiné |  |  |  |
| Expresso normal (plus lait de soja) |  |  |  |
| Expresso normal (plus lait de vache) |  |  |  |
| Expresso normal noir |  |  |  |
| Expresso normal noir (plus lait alternatif) |  |  |  |
| Soluble décaféiné (plus lait alternatif) |  |  |  |
| Soluble décaféiné (plus lait de soja) |  |  |  |
| Soluble décaféiné (plus lait de vache) |  |  |  |
| Soluble décaféiné noir |  |  |  |
| Soluble normal (plus lait alternatif) |  |  |  |
| Soluble normal (plus lait de soja) |  |  |  |
| Soluble normal (plus lait de vache) |  |  |  |
| Soluble normal noir |  |  |  |
| **3/ Boissons solubles** |  |  |  |
| Boisson chocolatée et maltée |  |  |  |
| Cacao en poudre |  |  |  |
| Caroube en poudre |  |  |  |
| Chocolat (23 % de cacao) |  |  |  |
| Chocolat (60% de cacao) |  |  |  |
| Chocolat (70 % de cacao) |  |  |  |
| **4/ Jus de fruits** |  |  |  |
| Baies rouges (mélange) |  |  |  |
| Canneberge (jus) |  |  |  |
| Eau de coco (conditionnée) |  |  |  |
| Eau de coco fraîche |  |  |  |
| Jus de carottes, céleri, tomates et betteraves |  |  |  |
| Jus de tomates |  |  |  |
| Jus tropical multi-fruits (35 % jus de pommes) |  |  |  |
| Jus tropical multi-fruits (45 % jus de pommes, 6 % jus d'abricots) |  |  |  |
| Jus tropical multi-fruits (50 % jus de pommes, 8%jus de poires et mangues) |  |  |  |
| Orange (jus frais reconstitué à 99%) |  |  |  |
| Orange (jus reconstitué à 98%) |  |  |  |
| Pommes pressées (jus reconstitué à 99 % minimum) |  |  |  |
| Pommes pressées (mélange de jus à 99 % minimum) |  |  |  |
| **5/ Thés** |  |  |  |
| Camomille infusée à l'eau, faiblement dosée |  |  |  |
| Camomille infusée à l'eau, fortement dosée |  |  |  |
| Fenouil infusé à l'eau, faiblement dosé |  |  |  |
| Fenouil infusé à l'eau, fortement dosé |  |  |  |
| Pissenlit infusé à l'eau, faiblement dosé |  |  |  |
| Pissenlit infusé à l'eau, fortement dosé |  |  |  |
| Thé à la menthe fortement dosée, infusée dans de l' eau |  |  |  |
| Thé blanc fortement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé noir faiblement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé noir faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait alternatif |  |  |  |
| Thé noir faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de soja |  |  |  |
| Thé noir faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de vache |  |  |  |
| Thé noir fortement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé noir, fortement dosé, puis ajout d'un soupçon de lait alternatif |  |  |  |
| Thé noir, fortement dosé, puis ajout d'un soupçon de lait de soja |  |  |  |
| Thé noir, fortement dosé, puis ajout d'un soupçon de lait de vache |  |  |  |
| Thé Oolong faiblement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé Oolong fortement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé tchaï faiblement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé tchaï faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait alternatif |  |  |  |
| Thé tchaï faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de soja |  |  |  |
| Thé tchaï faiblement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de vache |  |  |  |
| Thé tchaï fortement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Thé tchaï fortement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait alternatif |  |  |  |
| Thé tchaï fortement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de soja |  |  |  |
| Thé tchaï fortement dosé, infusé dans de l' eau, puis ajout d'un soupçon de lait de vache |  |  |  |
| Thé vert fortement dosé, infusé dans de l' eau |  |  |  |
| Tilleul, Verveine, autre plante faiblement dosée , infusion dans de l' eau |  |  |  |
| Tilleul, Verveine, autre plante fortement dosée , infusion dans de l' eau |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **VIANDES, POISSONS ET PLATS CUISINÉS** |  |  |  |
| **1/ Viandes et poissons** |  |  |  |
| Agneau |  |  |  |
| Crevettes roses décortiquées |  |  |  |
| Kangourou |  |  |  |
| Oeufs |  |  |  |
| Poisson |  |  |  |
| Porc |  |  |  |
| Poulet |  |  |  |
| Sardines à l'huile |  |  |  |
| Saumon en boîte (au naturel) |  |  |  |
| Thon en boîte (à l'huile) |  |  |  |
| Thon en boîte (au naturel) |  |  |  |
| **2/ Plats cuisinés** |  |  |  |
| Crumble aux petits fruits, pauvre en fodmaps |  |  |  |
| Crumble de pommes riche en fodmaps |  |  |  |
| Minestrone riche en fodmaps |  |  |  |
| Pâtes de blé entier riches en fodmaps avec ratatouille |  |  |  |
| Pâtes pauvres en fodmaps avec ratatouille sans gluten |  |  |  |
| Pizza végétarienne pauvre en fodmaps |  |  |  |
| Pizza végétarienne riche en fodmaps |  |  |  |
| Soupe de potiron pauvre en fodmaps |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **HUILES ET CORPS GRAS** |  |  |  |
| Beurre |  |  |  |
| Duo beurre et huile (70 % beurre) |  |  |  |
| Huile d'arachide |  |  |  |
| Huile d'avocat |  |  |  |
| Huile d'olive |  |  |  |
| Huile d'olive vierge |  |  |  |
| Huile d'olive vierge extra |  |  |  |
| Huile de canola |  |  |  |
| Huile de coco |  |  |  |
| Huile de sésame |  |  |  |
| Huile de son de riz |  |  |  |
| Huile de tournesol |  |  |  |
| Huile pour salades (argan, lin, noix, noisettes, etc.) |  |  |  |
| Margarine (70 % corps gras) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **CONDIMENTS, AROMATES** |  |  |  |
| **1/ Sauces** |  |  |  |
| Sauce (ou trempette) au caviar |  |  |  |
| Sauce (ou trempette) à l'aubergine |  |  |  |
| Sauce (ou trempette) à l'houmous |  |  |  |
| Tahini en pâte |  |  |  |
| Sauce (ou trempette) au tzatziki |  |  |  |
| **2/ Herbes aromatiques** |  |  |  |
| Basilic frais |  |  |  |
| Citronelle fraîche |  |  |  |
| Combava (ou citron kafir), feuilles fraîches |  |  |  |
| Coriandre fraîche |  |  |  |
| Cresson frais |  |  |  |
| Estragon frais |  |  |  |
| Fenugrec frais |  |  |  |
| Gotu kola frais |  |  |  |
| Kadi patta frais |  |  |  |
| Menthe fraîche |  |  |  |
| Pandan (ou rampa), feuilles fraîches |  |  |  |
| Persil frais |  |  |  |
| Romarin frais |  |  |  |
| Sauge fraîche |  |  |  |
| Thym |  |  |  |
| **3/ Autres condiments** |  |  |  |
| Câpres au vinaigre |  |  |  |
| Câpres salées |  |  |  |
| Chtney |  |  |  |
| Cornichons au vinaigre |  |  |  |
| Moutarde |  |  |  |
| Oignons au vinaigre |  |  |  |
| Concombres, céleri, florettes de chou-fleur au vinaigre |  |  |  |
| Wasabi |  |  |  |
| **4/ Sauces, vinaigres** |  |  |  |
| Crevettes roses (en pâte) |  |  |  |
| Gelée de menthe |  |  |  |
| Ketchup |  |  |  |
| Mayonnaise basses calories |  |  |  |
| Mayonnaise standard |  |  |  |
| Miso |  |  |  |
| Pesto |  |  |  |
| Sauce à base de poisson salé fermenté (du genre Nuoc Mâm) |  |  |  |
| Sauce à la menthe (épaisse) |  |  |  |
| Sauce aigre-douce |  |  |  |
| Sauce aux huîtres |  |  |  |
| Sauce pour barbecue |  |  |  |
| Sauce pour pâtes (à base de crème) |  |  |  |
| Sauce soja |  |  |  |
| Sauce tomate (concentré) |  |  |  |
| Sauce tomates pour pâtes (avec ail et oignon) |  |  |  |
| Sauce Worcestershire |  |  |  |
| Tamari (en pâte) |  |  |  |
| Vinaigre balsamique |  |  |  |
| Vinaigre de cidre |  |  |  |
| Vinaigre de riz |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **EN-CAS, BISCUITS SALÉS et COOKIES** |  |  |  |
| Barre céréale (à base de froment) |  |  |  |
| Barre de muesli avec fruits secs |  |  |  |
| Barre énergétique (fruits et amandes) |  |  |  |
| Barre énergétique (pommes et baies) |  |  |  |
| Barre énergétique bio (beurre de cacahouette) |  |  |  |
| Biscuits aux pépites de chocolat |  |  |  |
| Biscuits fourrés à la crème, nappé de chocolat |  |  |  |
| Biscuits fourrsé aux fruits secs |  |  |  |
| Biscuits sablés |  |  |  |
| Biscuits salés ordinaires (farine de froment) |  |  |  |
| Biscuits sucrés standard |  |  |  |
| Bretzels |  |  |  |
| Chips de pomme de terre standard |  |  |  |
| Croustillants de seigle |  |  |  |
| Galettes de maïs soufflé (aromatisées aux fines herbes) |  |  |  |
| Galettes de maïs soufflé standard |  |  |  |
| Galettes de riz soufflé (aromatisées à la ciboulette et à la crème sûre) |  |  |  |
| Galettes de riz soufflé standard |  |  |  |
| Mini-frites salées |  |  |  |
| Pétales de maïs standard |  |  |  |
| Popcorn standard |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **FRIANDISES, SUCRES, ÉDULCORANTS** |  |  |  |
| **1/ Friandises** |  |  |  |
| Chocolat noir |  |  |  |
| Chocolat au lait |  |  |  |
| Chocolat blanc |  |  |  |
| Barre fruitée |  |  |  |
| Gelée de régime en poudre (arôme citron vert) |  |  |  |
| Gelée en poudre (arôme framboise) |  |  |  |
| Gelée en poudre (arôme fraise) |  |  |  |
| Extrait de vanille |  |  |  |
| **2/ Sucres et édulcorants** |  |  |  |
| Miel |  |  |  |
| Sirop d'agave (clair) |  |  |  |
| Sirop d'agave (foncé) |  |  |  |
| Sirop d'érable |  |  |  |
| Sirop de riz malté |  |  |  |
| Sirop de sucre inversé (maïs) |  |  |  |
| Stévia (en poudre) |  |  |  |
| Sucre blanc |  |  |  |
| Sucre de canne complet non raffiné (Muscovado, Rapadura) |  |  |  |
| Sucre de palme |  |  |  |
| Sucre roux (ou cassonade) |  |  |  |