



3. Aliments riches vs pauvres en FODMAPs = Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols

Groupe alimentaire	RICHEs en FODMAPs (à éviter)	PAUVRES en FODMAPs (autorisés)
Fruits	Pomme, poire, pastèque, cerise, prune, mangue, miel	Banane mûre, kiwi, orange, fraise, raisin, ananas
Légumes	Ail, oignon, poireau, chou, chou-fleur, brocoli (tige), artichaut	Courgette, carotte, concombre, tomate, laitue, épinard
Légumineuses	Haricots, pois chiches, lentilles	Petites quantités de lentilles rouges ou tofu ferme
Céréales	Blé, seigle, orge, pain complet, pâtes classiques	Riz, quinoa, maïs, avoine sans gluten
Produits laitiers	Lait, crème, fromages frais	Lait sans lactose, fromages affinés (gruyère, parmesan)
Édulcorants (polyols)	Sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol	Éviter les chewing-gums et produits "sans sucre"
Boissons	Jus de pomme, poire, boissons gazeuses, miel, bière	Eau, café, thé, lait sans lactose