

Guide des FODMAP par famille: à éviter

Fructose	Lactose	Fructanes	Galactanes	Polyols
<p>Le fructose est un sucre présent dans de nombreux fruits et produits sucrés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pommes• Poires• Cerises• Mangues• Melons• Raisins• Miel• Sirop de maïs à haute teneur en fructose	<p>Le lactose est un sucre présent dans les produits laitiers :</p> <ul style="list-style-type: none">• Lait (vache, chèvre, brebis)• Yaourt• Fromages frais (comme le cottage cheese)• Crème (y compris la crème glacée)	<p>Les fructanes sont des polysaccharides composés de fructose, souvent présents dans les aliments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Blé• Oignons• Ail• Poireaux• Chicorée• Artichauts• choux• Brocoli (pieds)	<p>Les galactanes sont des oligosaccharides souvent trouvés dans les légumineuses :</p> <ul style="list-style-type: none">• Lentilles• Pois chiches• Haricots rouges• Haricots blancs• Soja (y compris tofu et lait de soja)	<p>Les polyols sont des alcools de sucre qui peuvent provoquer des troubles digestifs :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pommes• Poires• Prunes• Avocats• Chou-fleur• Miel• Edulcorants (Maltitols...)

Guide des FODMAP par famille: Alternatives

Fructose	Lactose	Fructanes	Galactanes	Polyols
<ul style="list-style-type: none"> • Bananes (<i>verte à jaune pale</i>) • Baies (fraises, framboises, myrtilles) • Agrumes • Kiwis • Melons cantaloup (avec modération) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait sans lactose (disponible en grande surface) • Lait d'amande (non sucré) • Lait de coco • Lait de riz • Fromages affinés (comme le cheddar vieilli ou le parmesan) • Yaourts au lait de coco ou d'amande 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciboulette • Échalotes • Gingembre (pour les plats épicés) • Poivrons (pour remplacer les oignons dans les recettes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes (poulet, bœuf, porc, sans sauces ou assaisonnements contenant des légumineuses) • Tofu (si bien toléré) • Quinoa • Riz (blanc ou brun) • Pommes de terre • Carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrumes • Bananes (non mûres) • Raisins • Fruits à baies (fraises, framboises, myrtilles) • Légumes à faible teneur en polyols (courgettes, épinards, poivrons)



AnMassté

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE