

MODÈLE ALIMENTAIRE D'ÉPARGNE DIGESTIVE « PAUVRE EN FODMAPS »



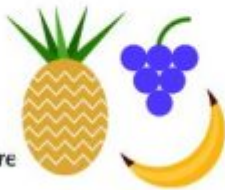
Institut Européen de Diététique et Micronutrition



À PRIVILEGIER

FRUITS

- ananas
- raisin
- banane mûre



LAITAGES

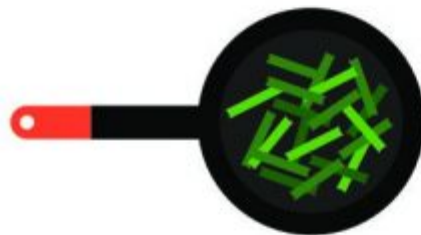
- lait et yaourt sans lactose ou végétal
- fromage à pâte molle (camembert, brie)
- fromage à pâte dure (emmental, comté)



LÉGUMES

PRIVILÉGIER LES LÉGUMES CUITS AUX CRUDITÉS !

- légumes verts cuits
- haricot vert, épinard
- carotte
- courge, navet



CÉRÉALES ET GRAINES

- aliments sans gluten : quinoa, maïs, sarrasin
- aliments à faible teneur en fibres : riz thaï, riz basmati
- aliments pauvres en FODMAPs : épeautre, pomme de terre



VIANDES

- volailles



BOISSONS

- eau plate
- thé vert riche en antioxydant



À EVITER

FRUITS

- pomme, poire
- cerise, mûre
- prune, abricot
- pastèque, mangue



LAITAGES

LIMITER OU ÉVITER LES ALIMENTS RICHES EN LACTOSE

(selon avis médical)

- lait de vache, brebis, chèvre
- crème glacée, dessert lacté
- fromage frais, yaourt



LÉGUMES

- chou, chou-fleur, brocoli,
- artichaut, topinambour,
- ail, oignon, échalote, poivron, petit pois



CÉRÉALES ET GRAINES

- aliments riches en gluten : blé et avoine
- aliments riches en fibres : riz et pâtes complètes
- aliments riches en FODMAPs : orge, seigle



OLEAGINEUX

- pistache, noix de cajou



SUCRERIES

- chewing gums, miel



BOISSONS

- sirop
- soda
- café
- chicorée soluble