





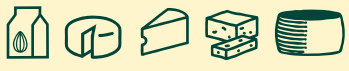












# FORTE TENEUR EN FODMAP vs. FAIBLE TENEUR EN FODMAP

Catégorie alimentaire	Aliments forte teneur fodmap	Aliments faible teneur fodmap
Légumes	 <p>Artichauts, asperges, choux-fleurs, ail, petits pois, poireaux, champignons, oignons, pois, mange-tout, sel à l'ail</p>	 <p>Edamame, aubergine, petits pois, bok choy, poivron, carottes, ciboulettes, concombre, choux frisés, salade, patate, épinard, tomate, zucchini</p>
Fruits	 <p>Pommes, bananes, jus de pomme, cerises, fruits secs, mangues, nectarines, pêches, poires, prunes, pastèque</p>	 <p>Myrtille, cantaloup, raisins, melon miel, <b>kiwis Zespri®*</b>, oranges, ananas, framboises, fraises</p> <p><small>*Les kiwis Zespri sont certifiés par l'Université Monash comme aliment de faible contenu en FODMAP.</small></p> 
Produits sucrés et laitiers	 <p>Beurre, lait de vache, crème, crème anglaise, lait évaporé, crème glacée, lait de soja, yogourt</p>	 <p>Lait d'amande, fromage de chèvre, fromage cheddar, fromage feta, lait sans lactose, fromage parmesan</p>
Protéines	 <p>Haricots cuits, haricots noirs, fèves, haricots blancs, haricots rouges</p>	 <p>Bœuf, thon en boîte, poulet, œufs, poisson, porc, tofu (ferme), petites portions de pois et lentilles en boîtes et égouttés</p>
Noix et graines	 <p>Noix de cajou et pistaches</p>	 <p>Graines de chia, noix de macadamia, cacahuètes, noix de pécan, graines de sésame, graines de tournesol, noix</p>
Pains et céréales	 <p>Produits contenant du blé, seigle et de l'orge</p>	 <p>Riz brun, tortilla de maïs, avoine, polenta, quinoa, pain au levain, riz blanc</p>
Boissons chaudes	 <p>Thé de camomille, thé au fenouil, thé oolong</p>	 <p>Café, thé vert, thé noir, thé à la menthe</p>
Sucres et édulcorants	 <p>Sirops de maïs et miel en haut contenu de fructose</p>	 <p>Chocolat noir, sirop d'érable, sucre</p>

Voilà des exemples d'aliments à éviter, face aux aliments recommandés pour un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP.<sup>6,7</sup> Un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer la meilleure approche alimentaire pour votre santé.