



500 aliments pauvres en FODMAP

Mise à jour 2026

Catégorie	Aliment	Dose max
Légumes	Algue nori	5 g
	Aubergine	75 g
	Blette	75 g
	Betterave rouge en conserve	60 g
	Bok choy	75 g
	Bocolini (queues)	90 g
	Brocoli (tête)	75 g
	Brocoli entier	75 g
	Carotte	75 g
	Champignon de Paris en conserve	75 g
	Champignon noir asiatique sec	70 g
	Chili rouge	28 g
	Chicorée frisée	75 g
	Chou kale	75 g
	Chou chinois	75 g
	Chou rave	75 g
	Chou vert cavalier	75 g
	Chou blanc	75 g
	Chou rouge	75 g
	Navet	75 g
	Coeur de palmier en conserve	146 g
	Concombre	75 g
	Cornichon en conserve	28 g
	Courge spaghetti cuite	75 g
	Courge japonaise (kabocha)	75 g
	Courgette	65 g
	Edamame	90 g
	Endive	75 g
	Feuille de fenouil	15 g
	Germe de haricot Mungo	75 g
	Gingembre (racine)	5 g
	Grain de maïs en conserve	75 g
	Haricot vert	75 g
	Laitue romaine	75 g
	Laitue chicorée	75 g
	Feuille de chêne rouge	75 g
	Feuille de chêne	75 g

Légumes	Laitue iceberg	75 g
	Roquette	75 g
	Luzerne	75 g
	Maïs mini épi en conserve	75 g
	Oignon frais nouveau (tige verte)	75 g
	Olive noire dénoyautée	60 g
	Olive verte dénoyautée	60 g
	Panais	75 g
	Patate douce	75 g
	Piment vert	28 g
	Pleurote	75 g
	Poireau vert uniquement	54 g
	Poivron rouge	75 g
	Poivron vert	52 g
	Pomme de terre non pelée	75 g
	Pousse de bambou fraîche	75 g
	Pâtisson	75 g
	Radis	75 g
	Radis chinois blanc	75 g
	Tomate roma	75 g
	Tomate cerise	75 g
	Tomate en conserve	92 g
	Tomate ordinaire	119 g
	Tomatillo fraîche	75 g
	Coeur d'artichaut en conserve	75 g
	Epinard	75 g
	Epinard jeune pousse	75 g
	Courge butternut	63 g
	Céleri branche	51 g
Fruits	Ananas	140 g
	Arbre à pain (fruit)	192 g
	Banane non mûre	100 g
	Banane mini frécinette non mûre	112 g
	Banane séchée	30 g
	Banane verte pelée	145 g
	Carambole	94 g
	Clémentine	86 g
	Durain	150 g
	Figue de barbarie	166 g
	Fraise	150 g
	Fruit de la passion	46 g
	Fruit du dragon	330 g
	Goyave mûre	180 g
	Citron jaune	125 g

Fruits	Citron vert	250 g
	Kiwi jaune	150 g
	Kiwi vert	150 g
	Kumquat non épluché	88 g
	Kumquat épluché	76 g
	Mandarine	75 g
	Melon charentais	120 g
	Mûre de Boysen	12 g
	Noix de coco	64 g
	Noix de coco râpée sèche	30 g
	Orange Navel	130 g
	Papaye	140 g
	Raisin blanc	150 g
	Raisin noir muscat	150 g
	Raisin rouge	150 g
	Rhubarbe	150 g
	Tamarin	8 g
	Avocat Hass	60 g
	Myrtille	125 g
	Framboise	58 g
Produits laitiers	Beurre	10 g
	Beurre clarifié (ghee)	10 g
	Crème de coco	60 g
	Crème fouettée	60 g
	Crème fraîche nature entière	40 g
	Crème fraîche nature épaisse	30 g
	Fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes	20 g
	Fromage végétal au soja	40 g
	Fromage à la crème sans lactose	40 g
	Fromage Colby	40 g
	Comté	40 g
	Havarti	40 g
	Manchego	40 g
	Monterey Jack	40 g
	Fromage quark	40 g
	Brie	40 g
	Camembert	40 g
	Cheddar	40 g
	Fromage chèvre ordinaire	40 g
	Cottage à la crème	40 g
	Fromage crème	40 g
	Emmental Suisse	40 g
	Feta	40 g
	Gruyère français	40 g

Produits laitiers	Haloumi	40 g
	Mozarella	40 g
	Ricotta	40 g
	Pecorino	40 g
	Lait de coco en poudre	20 g
	Lait d'amande	240 g
	Lait de chanvre	120 g
	Lait d'avoine	125 g
	Lait de macadamia	240 g
	Lait de coco en conserve	60 g
	Lait de quinoa	240 g
	Lait de riz	200 g
	Lait sans lactose	257 g
	Lait de soja aux protéines de soja	257 g
	Yaourt au lait de coco	125 g
	Yaourt sans lactose	125 g
Légumes secs	Agar Agar	7 g
	Amande	12 g
	Cacahuète	28 g
	Châtaigne	168 g
	Graine de carvi	10 g
	Graine de chanvre	20 g
	Graine de chia	24 g
	Graine de chia blanche	24 g
	Graine de chia noire	24 g
	Graine de lin	15 g
	Graine de pavot noire	24 g
	Graine de courge	23 g
	Graine de sésame	11 g
	Graine de tournesol	6 g
	Haricot mungo germé	95 g
	Haricot Pinot entier en conserve et égoutté	45 g
	Lentille corail cuite	23 g
	Lentille en conserve	23 g
	Noisette	15 g
	Noix	30 g
	Noix de pécan	20 g
	Noix de Macadamia	40 g
	Noix du Brésil	40 g
	Noix de souchet	20 g
	Pignon de pin	14 g
	Pois chiche en conserve	42 g
	Tempeh ordinaire	100 g
	Tofu ferme nature	170 g

Boissons	Bière	377 g
	Cacao en poudre	8 g
	Expresso décaféiné noir	60 g
	Expresso noir	60 g
	Germe de blé en poudre	3 g
	Gin	29 g
	Café instantané décaféiné	4 g
	Café instantané normal	4 g
	Jus de canneberge	210 g
	Kvass	250 g
	Jus de légumes tomate carotte céleri et betterave	210 g
	Jus de légume à base de jus de tomate	210 g
	Thé blanc infusion courte	250 g
	Thé chai infusion courte	250 g
	Thé noir infusion courte	250 g
	Thé noir infusion longue	180 g
	Thé pissenlit infusion courte	250 g
	Thé rooibos infusion courte	250 g
	Thé réglisse	250 g
	Thé vert infusion longue	250 g
	Vin blanc	149 g
	Vin blanc sec	149 g
	Vin moelleux	149 g
	Vin pétillant	149 g
	Vin rouge	149 g
	Vodka	29 g
	Whisky	29 g
Confiserie/sucre	Chocolat au lait	20 g
	Chocolat blanc	25 g
	Chocolat noir 85%	20 g
	Extrait de vanille	20 g
	Sirop d'érable	50 g
	Stévia poudre	5 g
	Sucre blanc	50 g
	Sucre complet	50 g
	Sucre glace	16 g
	Sucre roux	40 g
Féculents/céréales	Flocons d'avoine	52 g
	Flocons d'avoine rapide sec	23 g
	Pain sans gluten Ciabatta multigrade Rolls Schär	50 g
	Couscous sans gluten à base de farine de maïs	78 g
	Corn flakes (Kellogs)	42 g
	Céréales Frosties (Kellogs)	37 g
	Farine arrow-root	100 g

Féculents/céréales

Farine de banane verte	100 g
Farine d'igname	100 g
Farine de maïs	100 g
Farine de millet	100 g
Farine de quinoa	100 g
Farine de riz	100 g
Farine de riz torréfiée	100 g
Farine sans gluten ordinaire	100 g
Farine de sarrasin	100 g
Farine de sarrasin complet	100 g
Farine de sorgo	100 g
Farine de teff	100 g
Pâte filo	20 g
Flocon de sarrasin cuit	120 g
Fécule de maïs	100 g
Fécule de pomme de terre	100 g
Fécule de tapioca	100 g
Graine de sarrasin	27 g
Gruaux d'avoine	60 g
Hominy en conserve égoutté	90 g
Millet écossé	184 g
Nouille d'algues	113 g
Nouille de riz	220 g
Paillette levure diététique	16 g
Orge perlé graines germés	100 g
Pain maïs	35 g
Pain rouleaux ciabatta blanc sans gluten Schär	50 g
Pain panini sans gluten Schär	75 g
Pain sans gluten (farine de riz/sarrasin/maïs)	52 g
Pain sans gluten multigrains	37 g
Pain sans gluten noir à graines farine de tapioca	50 g
Pain hamburger sans gluten Schär	75 g
Pain d'epeautre au levain	52 g
Pain au levain avoine	26 g
Polenta semoule de maïs	255 g
Pâte de quinoa	155 g
Pâte pois chiches cuites	100 g
Pâte sans gluten	145 g
Pétale de maïs	15 g
Pétale de maïs sans gluten	50 g
Pétale de quinoa	50 g
Pétale de riz	30 g
Quinoa blanc	155 g
Quinoa noir	155 g

Féculents/céréales	Quinoa rouge	155 g
	Riz basmati	190 g
	Riz blanc	190 g
	Riz brun	190 g
	Riz collant	190 g
	Riz rouge	190 g
	Riz soufflé ou éclaté	15 g
	Rouleau de wonton non cuit	64 g
	Sagou cuit	160 g
	Son d'avoine non traité	22 g
	Son de blé non traité	5 g
	Son de blé traité	5 g
	Son de riz non traité	16 g
	Riz sauvage cuit	140 g
	Nouilles soba (blé/sarrasin) cuites	90 g
Condiments/épices	Bâton de cannelle	2 g
	Anis étoilé	2 g
	Basilic thaïlandais	160 g
	Basilic frais	16 g
	Beurre de cacahuètes	50 g
	Beurre d'amande	20 g
	Cannelle en poudre	2 g
	Cardamome	2 g
	Caviar d'aubergines	40 g
	Chutney	25 g
	Ciboulette	80 g
	Curry	2 g
	5 épices	2 g
	Citronelle	50 g
	Clous de girofle	2 g
	Confiture de framboise	40 g
	Confiture de fraises	40 g
	Confiture marmelade	40 g
	Coriandre fraîche	16 g
	Cresson frais	80 g
	Crème de marrons	19 g
	Cumin	2 g
	Curcuma	2 g
	Câpres au vinaigre	8 g
	Poivre noir	2 g
	Estragon	16 g
	Extrait de vanille	20 g
	Persil frais	16 g
	Origan séché	3 g

Condiments/épices

Paprika	2 g
Herbes de Provence séchées	5 g
Mayonnaise	40 g
Menthe fraîche	90 g
Moutarde	11 g
Vinaigre balsamique	35 ml
Sauce soja sucrée (ketjap uniquement)	20 ml