

Aliments POTENTIELLEMENT irritants (FODMAP's) :

- **Légumes :** oignon, ail, artichaut, salsifis, chicorée, topinambour, cardon, poireau, asperge, champignons, légumes déshydratés, ...
- **Fruits :** Banane-plantain, pomme, poire, mangue, coing, figue, kaki, noix de coco, fruits à noyau (*cerises, pêches, nectarines, abricots, prunes...*), fruits secs, jus de fruit, confiture, nectar de fruit, sirop de fruit, ...
- **Produits laitiers et alternatives végétales :** Lait, yaourt, crème, fromage à pâte molle, lait à base de soja, ...
- **Pains et céréales :** pain traditionnel, blé et dérivés, seigle et dérivés, pain au lait, viennoiseries, brioches, ...
- **Biscuits, bonbons et pâtisseries :** biscuits traditionnels, barres de céréales, pâtisseries à la crème, chocolat au lait, crêpes, gaufres, bonbons et biscuits pauvres en sucre, pâtisseries, glace, ...
- **Substituts de viande et légumineuses :** Lentilles, pois chiche, haricots rouges, ...
- **Additifs alimentaires (numéros E) :** maltitol et sirop de maltitol (*E965*), isomalt (*E953*), lactitol (*E966*), mannitol (*E421*), sorbitol (*E420*), xylitol (*E967*), érythritol (*E968*)
- **Autres :** miel, sucre, café, boissons sucrées (sucre et édulcorant), sirop à base de fructose ou de glucose-fructose, chewing-gum sans sucre, autres produits pauvres en sucre mais avec édulcorant produits pour sportifs et diabétiques, ...

Aliments HABITUELLEMENT bien tolérés :

- **Légumes :** chou chinois (pak choi), carotte, laitue, tomate, courgette, avocat, céleri, ciboulette, épinards, brocoli...
- **Fruits :** banane, orange, citron, fruits rouges, mandarine, raisins, melon, myrtille, fruit de la passion, ananas, papaye...
- **Produits laitiers et alternatives végétales :** lait sans lactose et dérivés, fromages à pâte dure, ...
- **Pains et céréales :** pain et céréales sans gluten, riz, quinoa, maïs, sarrasin, millet, sorgho, ...
- **Biscuits, bonbons et pâtisseries :** biscuits sans gluten, au quinoa, à base de riz, ...
- **Viande, poisson, volaille et alternatives végétales :** viande en petite quantité, poisson, volaille, tofu, tempeh, fruits de mer, ...
- **Noix et graines :** amandes et graines de potiron
- **Autres :** herbes aromatiques, boissons rafraîchissantes aromatisées sans sucre ni édulcorant.