



# RÉGIME FODMAP

avec **eatvice**

Nos diététiciens vous aident à  
prendre de nouvelles bonnes habitudes







## Les fruits

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Mangue			140			
Melon galia			150			
Melon jaune			150			
Mûre					160	
Myrtille			125			
Nectarine			150		150	
Noix de coco	64	64	64	64	64	64
Orange	130	130	130	130	130	130
Pamplemousse			100			
Papaye	?	?	?	?	?	?
Pastèque	150		150			150
Pêche blanche			150		150	
Pêche jaune					150	
Poire	170				170	
Pomme	200				200	
Prune noire						
Pruneaux			30		30	
Raisin (rouge / vert)	150	150	150	150	150	150
Raisin sec			26			
Rhubarbe	150	150	150	150	150	150



## Les légumes

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Ail			3			
Algue de nori	5	5	5	5	5	5
Artichaut			75			
Asperge	15					
Aubergine					182	
Betterave			75	75		
Blette	115	115	115	115	115	115
Butternut				60		
Brocoli (tête)	75	75	75	75	75	75
Brocoli (tige)	75	75	75	75	75	75
Carotte	75	75	75	75	75	75
Céleri branche						10
Céleri rave						75
Champignons de Paris						75
Champignons shiitake						10
Chicon / Endive	75	75	75	75	75	75
Chou chinois	75	75	75	75	75	75
Chou de Bruxelles			38			
Chou-fleur						75
Chou kale	75	75	75	75	75	75
Chou rouge	75	75	75	75	75	75
Concombre	75	75	75	75	75	75
Courge				75		75
Courgette			75			
Epinard	75	75	75	75	75	75
Echalotte			5			
Fenouil (bulbe)	48	48	48	48	48	48
Fenouil (tige + feuilles)					84	
Laitue iceberg	75	75	75	75	75	75
Laitue romaine	75	75	75	75	75	75
Maïs (en conserve)			75			
Navet	75	75	75	75	75	75
Oignon			75			



## Les légumes

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Olive noire / verte	75	75	75	75	75	75
Panais	75	75	75	75	75	75
Petits pois			75	75		
Piment rouge			28			
Poireau			75			
Poivron rouge	75	75	75	75	75	75
Poivron vert	52	52	52	52	52	52
Radis	75	75	75	75	75	75
Roquette	75	75	75	75	75	75
Salsifi				75		
Tomate	119	119	119	119	119	119
Tomate séchée	8					
Topinambour	75		75			



## Les céréales

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Boulghour			45			
Céréales type corn flakes			30			
Céréales sans gluten	50	50	50	50	50	50
Farine d'amarante			100	100		
Farine d'épeautre			100	100		
Farine d'orge			100	100		
Farine de blé			100	100		
Farine de châtaigne			100			
Farine de kamut			100			
Farine de lupin			100	100		
Farine de maïs	100	100	100	100	100	100
Farine de noix de coco	100	100	100	100	100	100
Farine de riz	100	100	100	100	100	100
Farine de sarrasin	100	100	100	100	100	100
Farine de seigle			100			
Flocons d'avoine	26	26	26	26	26	26
Flocons d'épeautre			18			
Flocons de sarrasin	120	120	120	120	120	120
Galette de riz / maïs	28	28	28	28	28	28
Gnocchis			100			
Maizena	100	100	100	100	100	100
Millet (décortiqué)	184	184	184	184	184	184
Nouilles (de riz)	220	220	220	220	220	220
Pain au levain (100% épeautre)	52	52	52	52	52	52
Pain blanc (au blé)			49			
Pain complet (au blé)				34		
Pain d'avoine au levain				52		
Pain de millet	56	56	56	56	56	56
Pain de seigle			43			
Pain sans gluten (blanc)	50	50	50	50	50	50
Pain sans gluten aux céréales	40		40			
Pâtes de quinoa (cuit)	155	155	155	155	155	155
Pâtes de pois chiches (cuit)	100	100	100	100	100	100
Pâtes sans gluten (cuit)	145	145	145	145	145	145



## Les céréales

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Polenta (cuite)	255	255	255	255	255	255
Pomme de terre	75	75	75	75	75	75
Patate douce	100	100	100	100	100	100
Quinoa (cuit)	155	155	155	155	155	155
Riz basmati / blanc (cuit)	190	190	190	190	190	190
Riz brun (cuit)	180	180	180	180	180	180
Riz rouge (cuit)	380	380	380	380	380	380
Semoule / couscous			130			
Son d'avoine	22	22	22	22	22	22
Son de blé			10			
Tapioca (amidon)	100	100	100	100	100	100
Tortilla (à base de maïs)	57	57	57	57	57	57



## Les produits (non) laitiers

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Brie	40	40	40	40	40	40
Burrata	40	40	40	40	40	40
Camembert	40	40	40	40	40	40
Cheddar	40	40	40	40	40	40
Chèvre frais	40	40	40	40	40	40
Cottage cheese	40	40	40	40	40	40
Crème culinaire	40	40	40	40	40	40
Crème anglaise	25	25	25	25	25	25
Crème chantilly	25	25	25	25	25	25
Crème épaisse (30%)	30	30	30	30	30	30
Crème glacée (glace)	30	30	30	30	30	30
Feta	40	40	40	40	40	40
Fromage blanc (de vache)	40	40	40	40	40	40
Emmental	40	40	40	40	40	40
Gorgonzola	40	40	40	40	40	40
Gouda	40	40	40	40	40	40
Gruyère	40	40	40	40	40	40
Kefir		100				
Lait concentré		7				
Lait d'amande	250	250	250	250	250	250
Lait d'avoine	125	125	125	125	125	125
Lait de coco	125	125	125	125	125	125
Lait de coco (crème en conserve)	60	60	60	60	60	60
Lait de noisette	250	250	250	250	250	250
Lait de riz	200	200	200	200	200	200
Lait de soja (à base de graines entières)				45		
Lait de soja (à base de protéines de soja)	250	250	250	250	250	250
Lait de vache sans lactose	250	250	250	250	250	250
Lait de vache écrémé		20				
Lait de vache demi-écrémé		15				
Lait de vache entier		20				
Lait de chèvre		30				



## Les produits (non) laitiers

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Mozzarella	40	40	40	40	40	40
Parmesan	40	40	40	40	40	40
Peccorino	40	40	40	40	40	40
Petit suisse		30				
Reblochon	40	40	40	40	40	40
Ricotta	40	40	40	40	40	40
Roquefort	40	40	40	40	40	40
Yaourt nature (lait de vache)		20				
Yaourt aux fruits (lait de vache)		20				
Yaourt sans lactose	170	170	170	170	170	170
Yaourt végétal (amande, coco, soja...)	125	125	125	125	125	125
Yaourt au lait de chèvre		30				
Yaourt grec		30				



## Graines et noix

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Amande				24		
Beurre d'amande			32	32		
Beurre de cacahuète	50	50	50	50	50	50
Cacahuète	50	50	50	50	50	50
Chataigne (cuite à l'eau)	168	168	168	168	168	168
Chataigne grillée	84	84	84	84	84	84
Graines de chanvre	20	20	20	20	20	20
Graines de chia	24	24	24	24	24	24
Graines de citrouille	23	23	23	23	23	23
Graines de lin	15	15	15	15	15	15
Graines de pavot	24	24	24	24	24	24
Graines de sésame	11	11	11	11	11	11
Graines de tournesol	6	6	6	6	6	6
Noisette	15	15	15	15	15	15
Noix	30	30	30	30	30	30
Noix de cajou			15	15		
Noix de macadamia	40	40	40	40	40	40
Noix de pécan	20	20	20	20	20	20
Noix du Brésil	40	40	40	40	40	40
Pignon de pin	14	14	14	14	14	14
Pistache				11		



## Légumineuses & végétal

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Edamames	90	90	90	90	90	90
Haricots azuki bouillis			150	150		
Haricots azuki en conserve				150		
Haricots blanc bouillis				44		
Haricots borlotti				46		
Haricots de lima			79	79		
Haricots mungo bouillis			106	106		
Haricots noirs bouillis			105	105		
Haricots rouges bouillis			95	95		
Lentilles corails bouillies				46		
Lentilles en conserve	46	46	46	46	46	46
Pâtes de pois chiches	100	100	100	100	100	100
Pois cassés			45	45		
Pois chiches en conserve	42	42	42	42	42	42
Quorn (sans ail, sans oignon)	75	75	75	75	75	75
Tempeh	100	100	100	100	100	100
Tofu nature (ferme)	170	170	170	170	170	170

**Viandes & poissons**

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Agneau	125	125	125	125	125	125
Bacon	60	60	60	60	60	60
Boeuf	125	125	125	125	125	125
Crevettes	60	60	60	60	60	60
Fruits de mer	125	125	125	125	125	125
Oeufs	117	117	117	117	117	117
Poissons	115	115	115	115	115	115
Porc	125	125	125	125	125	125
Poulet	125	125	125	125	125	125
Sardines à l'huile	75	75	75	75	75	75
Saucisses (sans ail, sans oignon)	100	100	100	100	100	100
Saumon en boîte	82	82	82	82	82	82
Thon à l'huile en boîte	130	130	130	130	130	130
Thon nature en boîte	120	120	120	120	120	120



## Huiles et graisses

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Babeurre	16	16	16	16	16	16
Beurre	19	19	19	19	19	19
Beurre clarifié	19	19	19	19	19	19
Huile d'avocat	18	18	18	18	18	18
Huile d'olive	18	18	18	18	18	18
Huile de canola	18	18	18	18	18	18
Huile de coco	18	18	18	18	18	18
Huile de colza	18	18	18	18	18	18
Huile de lin	18	18	18	18	18	18
Huile de noisette	18	18	18	18	18	18
Huile de noix	18	18	18	18	18	18
Huile de pépins de raisin	18	18	18	18	18	18
Huile de sésame	18	18	18	18	18	18
Margarine	20	20	20	20	20	20



## Epices & sauces

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Epices diverses	2	2	2	2	2	2
Herbes fraîches	2	2	2	2	2	2
Houmous			20			
Ketchup	13	13	13	13	13	13
Moutarde	11	11	11	11	11	11
Sauce à base de crème		66				
Sauce barbecue	46	46	46	46	46	46
Sauce pesto			20			
Sauce tzatziki	20		20			
Tahini	20	20	20	20	20	20
Vinaigre balsamique	21	21	21	21	21	21
Vinaigre de cidre	42	42	42	42	42	42
Vinaigre de vin	42	42	42	42	42	42
Vinaigre de riz	42	42	42	42	42	42
Wasabi	42	42	42	42	42	42



## Sucres et édulcorants

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Aspartame	?	?	?	?	?	?
Cacao (sans sucre ajouté)	8	8	8	8	8	8
Cassonade	40	40	40	40	40	40
Chewing-gum					?	?
Chips (sans ail, sans oignon)	30	30	30	30	30	30
Chips de maïs	50	50	50	50	50	50
Chocolat au lait	20	20	20	20	20	20
Chocolat blanc	25	25	25	25	25	25
Chocolat noir	20	20	20	20	20	20
Confiture de fraises (non allégée)	40	40	40	40	40	40
Dextrose	?	?	?	?	?	?
Gelées et confitures de fruits autorisés	40	40	40	40	40	40
Glucose	?	?	?	?	?	?
Lisomalt					?	?
Maltitol						?
Mannitol						?
Miel	7	7	7	7	7	7
Pop corn	120	120	120	120	120	120
Saccharine	?	?	?	?	?	?
Sirop d'érable	50	50	50	50	50	50
Sirop d'agave	21		21			
Sorbitol						?
Stévia	18	18	18	18	18	18
Sucralose	?	?	?	?	?	?
Sucre blanc	50	50	50	50	50	50
Sucre de canne / roux / brun	40	40	40	40	40	40
Sucre de coco	12		12			
Xilitol						?



## Boissons non alcoolisées

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Café (sans lait)	60	60	60	60	60	60
Eau de coco fraîche	100	100	100	100	100	100
Jus d'ananas	125	125	125	125	125	125
Jus d'orange	125	125	125	125	125	125
Jus de cranberries	250	250	250	250	250	250
Jus de pomme	125				125	
Jus de carotte	200	200	200	200	200	200
Jus de tomate	200	200	200	200	200	200
Thé blanc	250	250	250	250	250	250
Thé camomille			250			
Thé chai	250	250	250	250	250	250
Thé fenouil			250			
Thé kombucha	180	180	180	180	180	180
Thé menthe	180	180	180	180	180	180
Thé noir	180	180	180	180	180	180
Thé oolong			180			
Thé rooibos	180	180	180	180	180	180
Thé vert	180	180	180	180	180	180



## Alcools

	Fructose	Lactose	Fructose	G.O.S.	Sorbitol	Mannitol
Bière	375	375	375	375	375	375
Gin	30	30	30	30	30	30
Rhum	30					
Vin blanc	150	150	150	150	150	150
Vin rouge	150	150	150	150	150	150
Vodka	29	29	29	29	29	29
Whisky	30	30	30	30	30	30