

# MODÈLE ALIMENTAIRE D'ÉPARGNE DIGESTIVE « PAUVRE EN FODMAPs »



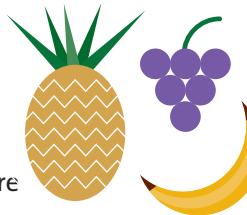
Institut Européen de Diététique et Micronutrition



## 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 CUISTS 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



### BOISSONS

- sirop
- soda
- café
- chicorée soluble



# MODÈLE ALIMENTAIRE D'EPARGNE DIGESTIVE

- Ce modèle d'épargne digestive contribue à diminuer l'inflammation intestinale et à cicatriser les muqueuses.
- Certains aliments sont plus ou moins bien tolérés par votre intestin notamment les FODMAPs.

## QUE SONT LES FODMAPs ?

Il s'agit d'un groupe de glucides présent dans certains aliments.

Faiblement absorbé au niveau intestinal, il provoque une fermentation excessive amplifiant les troubles gastro-intestinaux.



FERMENTESCIBLES



OLIGOSACCHARIDES



DISACCHARIDES



MONOSACCHARIDES

and



POLYOLS

