

	<b>Pauvre en FODMAP</b>	<b>Riche en FODMAP</b>
<b>Viande, volaille, poisson, œufs</b>	Bœuf, poulet, thon en conserve, œufs, poisson, agneau, porc, crustacés, dinde, viande froide	Plats cuisinés avec des ingrédients riches en FODMAP ou en sirop de maïs à haute teneur en fructose
<b>Laitages</b>	Lait et yaourts sans lactose, beurre, fromages à pâte dure, brie, camembert	Lait de vache, de brebis, de chèvre. yaourts, crème anglaise, crèmes glacées, fromage blanc... Chocolat, fromages à pâte molle
<b>Céréales</b>	Avoine, épeautre, riz, tapioca, quinoa, maïs	Produits à base de blé et de seigle
<b>Fruits</b>	Banane, baies, raisin, kiwi, fraise, kumquat, citron, mandarine, clémentine, orange, fruit de la passion, ananas, rhubarbe, melon	Pomme, abricot, date, cerise, framboise, goyave, lychee, mangue, nectarine, pêche, poire, figue, prune, kaki, pastèque, fruits en conserve, fruits secs,
<b>Légumes</b>	Poivron, aubergine, concombre, carotte, céleris, maïs, laitue, pomme de terre, tomate, courgette, courges, olive	Artichaut, avocat, asperge, betterave, poireau, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, haricot vert, champignon, pois mange tout,
<b>Boissons</b>	Café, thé, jus de fruits pauvres en FODMAP	Boissons à base de sirop de maïs à haute teneur en fructose, jus de fruits riches en FODMAP, vins fortifiés (sherry, marsala..)
<b>Assaisonnements et condiments</b>	La plupart des épices et herbes, bouillon fait maison, ciboulette, huile d'olive, vinaigre, vinaigre balsamique, poivre, sel, sucre	Ail, oignons, miel, confiture, gelée, cacao en poudre, produits à base de légumes ou fruits à haute teneur en FODMAP, chutneys, édulcorants artificiels : sorbitol, mannitol, isomalt, xylitol inuline
<b>Noix et graines</b>	Amande (en petite quantité), graine de potiron	Noix de cajou, pistache,