



GUIDE POUR UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAP

Maximum 1 aliment jaune par repas



26

CÉRÉALES ET PRODUITS CÉRÉALIERS



Scannez ce code pour accéder à notre liste complète de produits pauvres en FODMAP.

2

3

26

CÉRÉALES ET PRODUITS CÉRÉALIERS

FRUITS ET LEGUMES

PRODUITS LATIERS ET AUTRES ALIMENTS

Pain	Tortillas de maïs (3 pièces, 50g), pain de maïs (3 tranches)
Farines	<p>Pain sans blé ou sans gluten & petits pains (par exemple, Damhert Nutrition) pain au levain à 100% de seigle*, féule de maïs, farine de riz, farine de tef, féule de tapioca, farine de sarrasin, farine de quinoa, amidon de pomme de terre, amidon de tapioca</p> <p>Farine dans blé ou sans gluten ou mélange*, féule de maïs, farine de riz, farine de tapioca, farine de sarrasin, farine de quinoa, amidon de pomme de terre, amidon de tapioca</p>
Pâtes & Nouilles	<p>Pâtes de quinoa, nouilles de riz, nouilles de sarrasin, pâtes de pois chiches, nouilles de rizrech, soba, risotto</p> <p>Flocons de sarrasin, flocons d'avoine (par exemple, Damhert Nutrition)</p>
Céréales pour le petit déjeuner	Flocons d'avoine et son (50g) gâteau au petit-déjeuner (1 tranche)
Biscuits Salés & Craquelins	Biscottes (2 pièces), cornflakes (30g), galettes de riz nature (3 pièces)
Biscuits & Gâteaux Sucrés	Biscuits à base d'avoine, cookies sans gluten* (par exemple, Damhert Nutrition)
Chapelure & Pâtisseries	Variantes et mélanges sans blé ou sans gluten (par exemple, Damhert Nutrition) Polenta, avoine, chapelure sans gluten (par exemple, Damhert Nutrition)
Fruits	<p>Fraises, ananas, banane plantain, banane, citron, durian, pitaya, raisins, kiwi, citron vert, mandarine, mûre, papaye, rhubarbe, orange, carambole et aireselles (maximum 150 grammes de fruits par portion)</p> <p>Pommes de terre endives, poussées de bambou, chou frisé, champignons en conserve, chou chinois, courge japonaise, céleri-fêve, concombre, oignon vert (partie verte), pleurote, poivron rouge, parais, laitue, oeuvre, carotte, roquette, cébergs, blettes, germes de soja, épinards, radis, tomate ordinaire, carotte, aiguilles, seltan, tofu, quorn</p>
Légumes	<p>Noix de macadamia, noix de pécan, cacahuètes, graines de psyllium, châtaignes, noix</p> <p>Basilic, ciboulette, piment de Cayenne, citronnelle, aneth, estragon, gingembre, cannelle, graines de carvi, cardamome, curry, cumin, coriandre, clou de girofle, curcuma, feuilles de citron vert, marjolaine, menthe, origan, paprika, persil, romarin, thym, vanille, réglisse, huile d'arachide, huile d'oeuf, beurre, ghee, margarine légère, huile de coco, huile de coza, huile d'olive, huile végétale, huile de riz, huile de sésame, huile de tournesol</p>
Herbes & graines grasses	Chipas de pommes de terre nature, fibres de pommes, arômes de tous types, cornichons, vinaigre (sauf balsamique) levier chimique, bicarbonate de soude, sauge, bardane, sans oligo-éléments, sauce pimentée, confiture et marmelade (à base de fruits autorisés), gingembre, câpres, sauce soja, mayonnaise, moutarde, olives, beurre d'arachide, pop-corn de maïs ou de maïs, extrait de vanille, sauce de poisson, gomme de xanthane
Autres	<p>Fromages à pâte dure : cheddar, edam, feta, gouda, gorgonzola, fromage suisse, crème, yaourt. Yaourt à la noix de coco Substitut de lait équivalent : boisson d'amande, boisson à la noisette, boisson de riz, boisson de soja, sorbet</p> <p>Fromage de chèvre (60 g), yaourt grec (110 g), halloumi (100 g), mozzarella (100 g), ricotta (80 g), crème fouettée (2 cuillères à soupe), autres fromages : feta (40 g), mascarpone (40 g), fromage à tartiner (40 g), crème aigre (60 g), lait d'avocat (40 g)</p> <p>Boissous : jus de canneberge, espresso, thé vert, jus de légumes frais, café, thé à la menthe poivrée, thé châtaigne, thé noir doux, eau, thé blanc Boissous : bière, gin, vin rouge, whisky, vin blanc, vodka (1 verre), poudre de chocolat chaud (10 g), boisson davoye (50 ml) eau de coco (100 ml), lait de coco (125 ml), jus d'orange frais (125 ml), thé noir fort (180 ml), jus de tomate (120 ml), jus de fruits à base de fruits autorisés (120 ml)</p>
Lait & Fromage	<p>Fromage de chèvre (60 g), yaourt grec (110 g), halloumi (100 g), mozzarella (100 g), ricotta (80 g), crème fouettée (2 cuillères à soupe), autres fromages : feta (40 g), mascarpone (40 g), fromage à tartiner (40 g), crème aigre (60 g), lait d'avocat (40 g)</p> <p>Boissous : jus de canneberge, espresso, thé vert, jus de légumes frais, café, thé à la menthe poivrée, thé châtaigne, thé noir doux, eau, thé blanc Boissous : bière, gin, vin rouge, whisky, vin blanc, vodka (1 verre), poudre de chocolat chaud (10 g), boisson davoye (50 ml) eau de coco (100 ml), lait de coco (125 ml), jus d'orange frais (125 ml), thé noir fort (180 ml), jus de tomate (120 ml), jus de fruits à base de fruits autorisés (120 ml)</p>
Autres aliments	<p>Vanille rouge, poisson, volaille, œufs Édulcorants : sirop d'érythritol, aspartane, dextrose, glucose, mielasse, sirop de frz. stévia, sucre avec modération, tagatose</p>

FODMAP diet

MOINS DE SUCRES

 Damhert Puur Fruit
Confiture 4-Fruits

MOINS DE SUCRES

 Damhert Puur Fruit
Confiture Fraises

MOINS DE SUCRES

 Damhert Puur Fruit
Confiture Myrtilles

MOINS DE SUCRES

 Damhert Puur Fruit
Confiture Oranges

FIBRE FIT

 Damhert Fibre Fit
Flocons d'avoine BIO

FIBRE FIT

 Damhert Fibre Fit
Son d'avoine BIO

SANS LACTOSE

 Damhert Sans Lactose/
Sans Gluten Crisp Blanc

SANS LACTOSE

 Damhert Sans Lactose/
Sans Gluten Chocolat Lait

SANS LACTOSE

 Damhert Sans Lactose/
Sans Gluten Chocolat
Praliné

SANS LACTOSE

 Damhert Sans Lactose/
Sans Gluten Barres de noix
de coco

SANS LACTOSE

 Damhert Sans Lactose/
Sans Gluten Pâte à
tartiner noisettes

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Chapelure

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Mélange Cake/
Cupcakes BIO

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Mélange crêpe/
gaufres BIO

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Vitale Pain

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Classico Pain

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Grissini's

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Sandwiches

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Hamburger XL

SANS GLUTEN

 Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose King Choc

* Damhert Nutrition recommande de ne pas commencer un régime pauvre en FODMAP de manière autonome.
Il est toujours conseillé de consulter un diététicien agréé lorsque l'on suit un régime pauvre en FODMAP. Il est également important de tester sa tolérance individuelle et de tenir compte de ses propres symptômes lors de l'introduction de nouveaux aliments dans son régime, en particulier si l'on suit un régime strict pauvre en FODMAP.

FODMAP diet

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten
Sarrasin Krakkis

SANS GLUTEN



Sans Gluten/ Sans Lactose
Flocons d'avoine BIO

SANS GLUTEN



Sans Gluten/Sans Lactose
Muesli au chocolat BIO

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/ Sans
Lactose Lasagna

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Pipettes

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Penne

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Spaghetti

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Spirelli

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/Sans
Lactose Bâtonnets Salés

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten
Mini Rochers

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Madeleines

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten
Gateaux aux Amandes

SANS GLUTEN



Sans Gluten/ Sans Lactose
Biscuit D'avoine Chocolate

SANS GLUTEN



Sans Gluten/ Sans Lactose
Biscuit D'avoine Naturel

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten
Rochers Coco Chocolat

SANS GLUTEN



Sans Gluten/ Sans Lactose
Chocolate Chip Cakes

SANS GLUTEN



Sans Gluten/ Sans Lactose
Chocolate Muffins

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose
Coconut Digestives

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Cookies Avec
Avoine et Canneberges BIO

SANS GLUTEN



Damhert Sans Gluten/
Sans Lactose Cookies Avec
Avoine et Amande BIO

* Damhert Nutrition recommande de ne pas commencer un régime pauvre en FODMAP de manière autonome.

Il est toujours conseillé de consulter un diététicien agréé lorsque l'on suit un régime pauvre en FODMAP. Il est également important de tester sa tolérance individuelle et de tenir compte de ses propres symptômes lors de l'introduction de nouveaux aliments dans son régime, en particulier si l'on suit un régime strict pauvre en FODMAP.

FODMAP diet

PAUVRE EN SEL

Damhert Pauvre En Sel/
Sans Gluten Moutarde

PAUVRE EN SEL

Damhert Pauvre En Sel/
Sans Gluten Mayonnaise

BIEN-ÊTRE

Damhert Bien-Être
Detox BIO

BIEN-ÊTRE

Damhert Bien-Être
Immunite BIO

BIEN-ÊTRE

Damhert Bien-Être
Bonne Nuit BIO

BIEN-ÊTRE

Damhert Bien-Être
Digestion BIO

RÉGIME

Damhert Régime
Spaghetti BIO

RÉGIME

Damhert Régime
Riz BIO

RÉGIME

Damhert Régime
Spirulina chips

VEGAN

Damhert Vegan
Gouda Flavour

VEGAN

Damhert Vegan
Cheddar Flavour

VEGAN

Damhert Vegan
Greek Flavour

BIOFOOD

Biofood
Son D'avoine BIO

BIOFOOD

Biofood
Quinoa BIO

BIOFOOD

Biofood
Quinoa mix BIO

BIOFOOD

Biofood
Riz Noir BIO

BIOFOOD

Biofood
Millet BIO

BIOFOOD

Biofood
Mais Popcorn BIO

BIOFOOD

Biofood
Huile De Tournesol BIO

BIOFOOD

Biofood
Huile De Sésame BIO

* Damhert Nutrition recommande de ne pas commencer un régime pauvre en FODMAP de manière autonome.

Il est toujours conseillé de consulter un diététicien agréé lorsque l'on suit un régime pauvre en FODMAP. Il est également important de tester sa tolérance individuelle et de tenir compte de ses propres symptômes lors de l'introduction de nouveaux aliments dans son régime, en particulier si l'on suit un régime strict pauvre en FODMAP.

FODMAP diet

Biofood

Biofood Huile De Graines
De Lin BIO

Biofood

Biofood Huile De Coco
extra vierge BIO

Biofood

Biofood Huile De Coco
Inodore BIO

Biofood

Biofood Huile De Coco
Inodore BIO 2000ml

Biofood

Biofood
Farine De Sarrasin BIO

Biofood

Biofood
Farine D'epautre BIO

Biofood

Biofood
Farine D'amandes BIO

Biofood

Biofood
Amandes Effilées BIO

Biofood

Biofood
Amandes BIO

Biofood

Biofood
Noix De Coco BIO

Biofood

Biofood
Sirop D'éryable BIO

Biofood

Biofood
Bouillon Végétale BIO

Biofood

Biofood
Sucre De Fleur De Coco BIO

Biofood

Biofood
Flocons De Coco BIO

Biofood

Biofood
Quinoa Soufflé BIO

Biofood

Biofood
Canneberges BIO

Biofood

Biofood
Grain De Chanvre BIO

Biofood

Biofood
Flocons D'avoine BIO

Biofood

Biofood
Flacons De Sarasin BIO

Biofood

Biofood
Flocons d'épeautre BIO


**FOD
MAP**
diet
BiofoodBiofood
Graine De Pavot BIO**Biofood**Biofood
Graines De Sésame BIO**Biofood**Biofood Galettes
De Riz avec Quinoa BIO**Biofood**Biofood Galettes Fines
de Mais BIO**delaan**delaan
Mayonnaise luxe**delaan**delaan
Moutarde luxe**delaan**delaan
Tartaar sauce