

	Pauvre en FODMAP	Riche en FODMAP
Viande, volaille, poisson, œufs	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
Laitages	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
Céréales	Avoine, épeautre, riz, tapioca, quinoa, maïs	Produits à base de blé et de seigle
Fruits	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,
Légumes	Poivron, aubergine, concombre, carotte, céleris, maïs, laitue, haricot vert, pomme de terre, tomate, courgette, olive	Artichaud, avocat, asperge, betterave, poireau, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, céleri, champignon, pois mange tout,
Boissons	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..)
Assaisonnements et condiments	La plupart des épices et herbes, bouillon fait maison, ciboulette, ail, 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
Noix et graines	Amande (en petite quantité), graine de potiron	Noix de cajou, pistache,