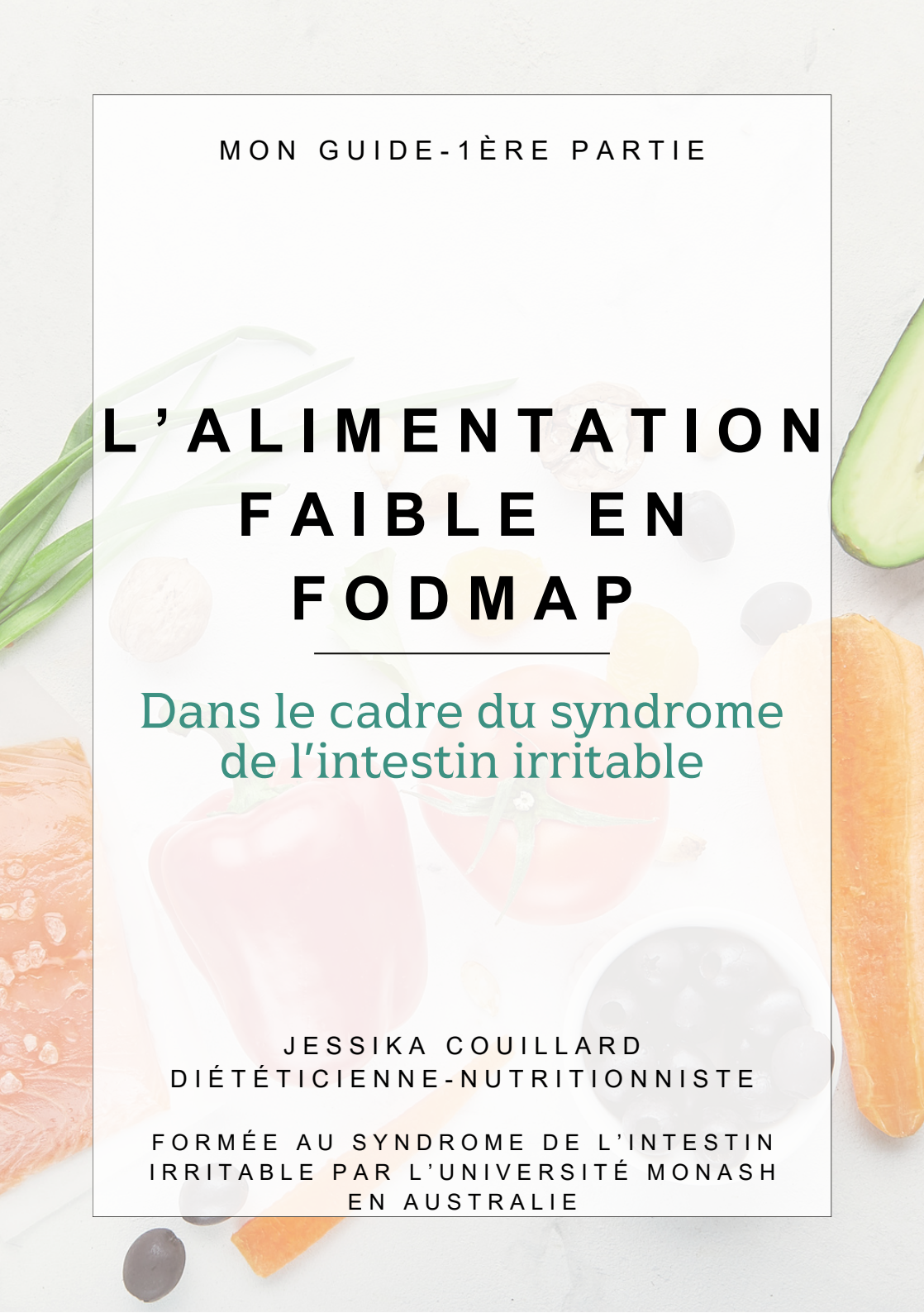




MON GUIDE-1ÈRE PARTIE

L'ALIMENTATION FAIBLE EN FODMAP

Dans le cadre du syndrome
de l'intestin irritable

JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

FORMÉE AU SYNDROME DE L'INTESTIN
IRRITABLE PAR L'UNIVERSITÉ MONASH
EN AUSTRALIE

SOMMAIRE

1ère partie

Introduction	1
Les FODMAP	2
Le Diagnostic	3-4
Outils de compréhension	5
Alimentation en phase 1	6
Les aliments source de FODMAP	7-8
Les aliments sans FODMAP	9-10
En pratique: “idée de menus”	11
En pratique: “quelques recettes”	12-15
Quelques astuces	16-18
Conclusion	19

L'ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAP
JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

LES ALIMENTS ÉLEVÉS EN FODMAP 2/2



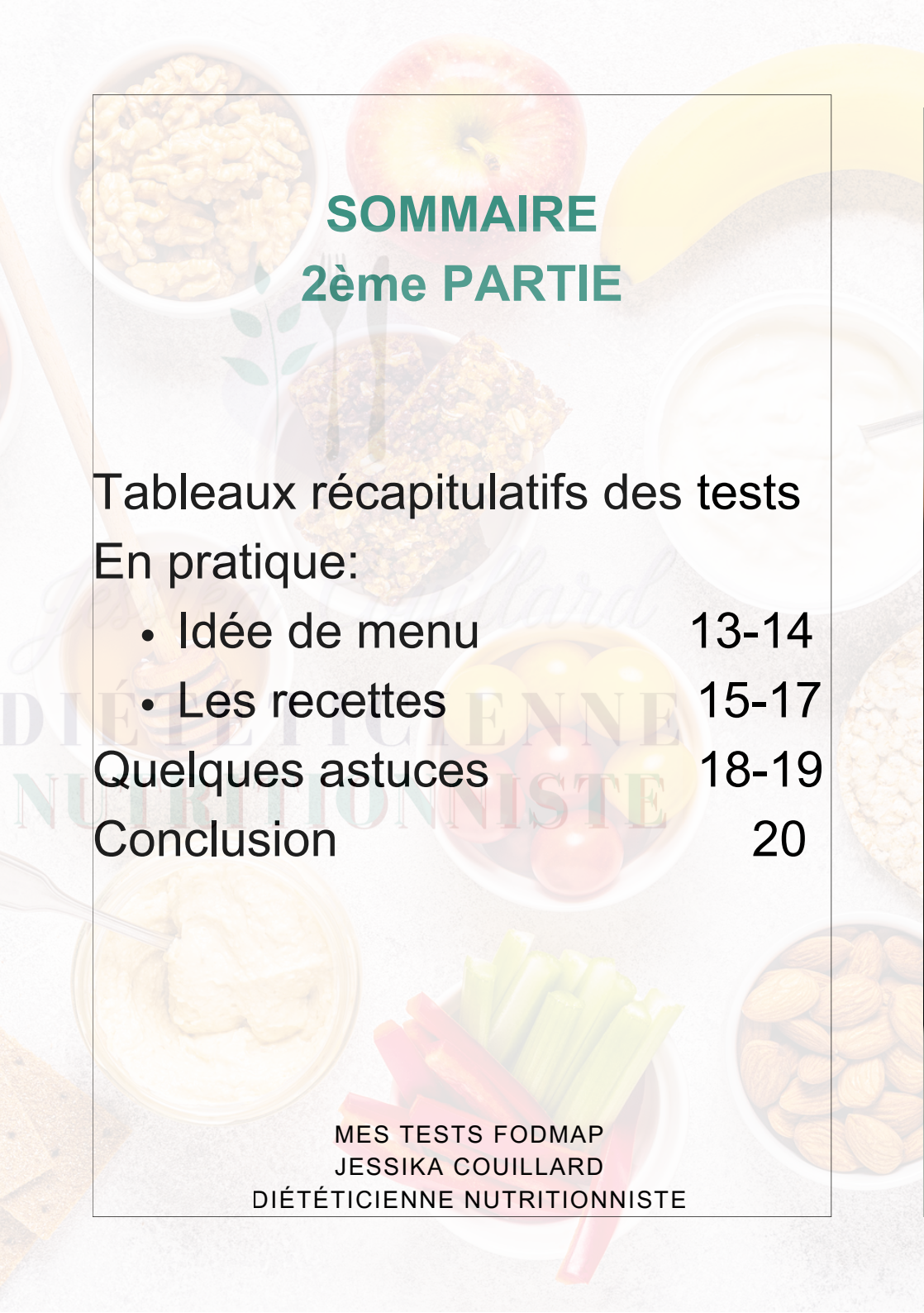
LAIT & DERIVES	Lait de vache, lait concentré, lait en poudre Pâte molle non affinée, crème fraîche, Yaourt, fromage blanc, petit suisse Beurre, margarine Crème glacée, glace avec lactose
VIANDE- POISSON-OEUF	Issu de plats préparés du commerce et traiteur
GRAINES OLEAGINEUSE	Noix de cajou, pistache, farine de châtaigne
SUCRE & SUCRERIES	Miel, Sirop de maïs haute teneur en fructose, Fructose, Produits sans sucre ajouté
EDULCORANTS	420 ou sorbitol, 421 ou mannitol, 953 ou isomalt, 965 ou maltitol, 967 xylitol
AUTRE	Piment, Mélanges d'épices tout prêts, sauce soja

SOMMAIRE

2ème PARTIE

Mes tests FODMAP

Introduction	1
Débuter les défis	2-5
Les aliments sources:	
• de fructose	6-7
• de lactose	8
• de galactoligo-saccharide	9
• de sorbitol	10
• de mannitol	11
• de fructose	12



SOMMAIRE

2ème PARTIE

Tableaux récapitulatifs des tests

En pratique:

- Idée de menu 13-14
- Les recettes 15-17

Quelques astuces 18-19

Conclusion 20

MES TESTS FODMAP
JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



SOMMAIRE DE LA 3^è PARTIE:

La personnalisation

Introduction

La réintroduction

Le suivi

Quelques astuces

Conclusion

PERSONNALISATION DU RÉGIME PAUVRE EN FODMAP
JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE