

I'm not a robot



Pdf français pdf fodmap liste

Je me suis rendue compte que mes listes d'aliments pauvres en FODMAP que j'ai commencé à mettre sur mon blog étaient certes très utiles pour vous (car vous permettez de pouvoir suivre le régime pauvre en FODMAP sans risque d'erreur commise dans votre alimentation), mais que vu le nombre de catégories qui me restait encore à poster et la longue liste des aliments, forcément cela faisait beaucoup de posts, avec beaucoup de tableaux, et que cela rendait mal sur le blog. Parce qu'en définitive, on ne savait plus où chercher et où trouver les bons posts. Donc pour couper avec ce problème, j'ai décidé de retirer de mon blog les posts avec les listes des FODMAP et de créer un jolie ebook (pdf) téléchargeable et imprimable : Avec dans cet ebook téléchargeable : toutes les listes catégorie par catégorie de l'ensemble des aliments pauvres en FODMAP. Que contient cet ebook « Liste complète des aliments pauvres en FODMAP » ? La liste entière de tous les aliments pauvres en FODMAP Eh bien, comme je vous le disais, il contient la liste entière de tous les aliments pauvres en FODMAP, et parmi toutes les catégories alimentaires qui existent : Toutes les catégories alimentaires L'ensemble des aliments pauvres en FODMAP classés par catégorie : Légumes Féculents Fruits Fruits secs Sucres Graines Noix et oléagineux Purées de noix et d'oléagineux Céréales Légumineuses Substituts végétariens Alcools Thés et cafés Tisanes de plantes Jus de fruits Farines Laites végétaux Snacks Condiments Sauces Viandes Huiles La quantité maximale pour chaque aliment pour être pauvre en FODMAP Et pour chaque aliment, j'ai mentionné la quantité maximale pour que l'aliment soit pauvre en FODMAP (quantité maximale par repas). Points importants de l'ebook : liste des aliments pauvres en FODMAP Ajout de nombreuses catégories alimentaires Comme vous le constatez, j'ai ajouté de nombreuses catégories par rapport à ce que j'avais pu mettre sur mon blog jusque là. Par exemple : Snacks (chips, etc) Condiments et sauces (moutardes, sauces, vinaigres) Alcools Fruits secs Produits laitiers et laitages Sucres Substituts végétariens Jus de fruits Mise à jour des listes d'aliments J'ai aussi mis à jour mes listes de légumes et fruits car je me suis rendue compte que j'avais omis certains légumes et fruits dans ma liste initiale que j'avais mis sur mon blog (dans l'ebook, la liste des légumes pauvres en FODMAP fait 3 pages entières). La liste officielle des aliments pauvres en FODMAP Cette liste est le fruit de mon travail personnel : cette liste est la seule liste qu'il faut suivre et officielle car en adéquation avec Monash University, qui est la seule source scientifique qui teste les FODMAP. La liste des aliments pauvres en FODMAP à télécharger Pour télécharger l'ebook complet (et pouvoir l'imprimer et le coller sur votre réfrigérateur), voici le lien direct de téléchargement : Liste complète et entière des aliments pauvres en FODMAP (pdf à télécharger) L'ebook fait en tout 22 pages, et sans exagérer, cela fait plus de 1 mois que je travaille sans relâche sur ce pdf. Avec cela vous aurez tous les aliments pour suivre le régime pauvre en FODMAP. Pourquoi cet ebook ? Parce que si j'avais continué à faire ces listes par catégorie sur mon blog, il m'aurait encore fallu une dizaine de posts supplémentaires encore à poster ! Et que ça partait dans tous les sens, car après faut retrouver le post en question avec la catégorie de l'aliment en question, une vraie chasse au trésor... Parce que en moyenne chaque jour je reçois une centaine de messages privés. Et que parmi ces 100 messages, au moins la moitié sont des questions du type : « dis-moi, là je suis au supermarché, est-ce que tu peux me dire si cet aliment est pauvre en FODMAP ou non? » « J'ai une question : est-ce que tu peux me dire si tel ou tel aliment est pauvre ou riche en FODMAP? ». Alors à ces questions, j'ai envie de vous répondre ceci : si déjà vous vous posez cette question, c'est que vous êtes mal barrés. Parce que pour guérir, il faut de la rigueur. Or si déjà à la base vous ne savez même pas quels sont les aliments pauvres en FODMAP et que votre ligne n'est pas claire, comment voulez-vous vous en sortir ? Sans rigueur et chemin clair, il est facile de faire une erreur dans les FODMAP, et qui dit erreur dit : RETOUR A ZÉRO 1 / GUÉRISON -1. Personnellement, quand je déroge à l'alimentation pauvre en FODMAP 1 jour, il me faut 3 semaines pour ne plus avoir de ballonnements, gaz, spasmes et douleurs consécutives à cet écart. Donc, une règle indéniable pour s'en sortir : être rigoureux et que la liste des FODMAP claire nette et précise soit toujours dans votre poche ! Donc pour toutes ces raisons, il est important que : Vous téléchiez l'ebook avec la liste de tous les aliments pauvres en FODMAP et les quantités à ne pas dépasser de chaque aliment pour chaque repas. Que vous l'imprimiez Et que vous l'ayez toujours à portée de main. Comme cela, plus aucune erreur, plus aucun écart, et là le régime pauvre en FODMAP pourra enfin porter ces fruits ! En espérant que les listes de cet ebook vous permettront d'aller mieux et de suivre (sans erreur) le régime pauvre en FODMAP, la clé pour oublier ballonnements, gaz, ventre de femme enceinte, douleurs. ☐☐ Lien pour télécharger le pdf : Liste complète et entière des aliments pauvres en FODMAP (pdf à télécharger) Cette liste est basée de la liste de la Monash University, qui est le centre de recherche des FODMAP. C'est donc sur celle-ci que vous devez vous appuyer, car c'est la seule qui fait foi. Cette université teste des aliments au fil de l'eau, donc cette liste est amenée à évoluer. Vous y trouverez aussi certains aliments qu'on a rarement l'habitude de consommer en France. En effet, le centre de recherche de la Monash est australien, il est donc logique qu'ils testent en priorité des aliments de chez eux. Format : pdf Date de mise à jour : avril 2021 Pages : 7 Prix : offert Lien de téléchargement : 300-aliments-pauvre-en-fodmap La liste des 300 aliments pauvres en FODMP Classement par catégorie (fruits, légumes,...) Dose maximale autorisée (en grammes) pour que l'aliment soit considéré comme pauvre en FODMAP Il se divise en 3 phases : La phase d'éviction des FODMAPs dure de 4 à 6 semaines. L'éviction consiste à enlever tous les aliments riches de ces sucres fermentescibles. L'objectif de cette première phase est de retrouver un confort digestif et un transit normal et régulier. C'est dans cette phase qu'une liste d'aliments pauvres en FODMAP est utile. La phase de réintroduction dure 8 à 12 semaines. Vous testez chaque catégorie de FODMAP avec des doses précises pour identifier les FODMAP et les doses qui vous posent problème. La phase de croisière : en fonction des résultats, votre alimentation est personnalisée pour vous permettre de reprendre une alimentation variée et équilibrée. N'hésitez pas à vous faire accompagner pour ce régime. Il peut être compliqué à mettre en place seul, et comme c'est un régime qu'on ne fait qu'une fois autant mettre toutes les chances de son côté. Quelques conseils à mettre en place avant de débiter le régime FODMAP avec votre inventaire d'aliments low fodmap : Vérifier que votre alimentation actuelle est équilibrée. Vérifier que vous mangez suffisamment de fibres (légumes, fruits, oléagineux, céréales complètes), Vérifier que vous buvez entre 1,5 L à 2L d'eau par jour. Vérifier que vous prenez le temps de manger (entre 20 à 30 min par repas), en prenant le temps de bien mâcher vos aliments, Vérifier que vous écoutez vos sensations alimentaires et notamment votre satiété pour éviter de manger trop de manière systématique à un repas, et donc de vous retrouver dans l'inconfort digestif. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.