



# Riz complet



IG 75

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : 100g

*Farine*

*\*Céréales (Graminées)\**



Ne pas consommer crue



# Châtaigne



IG 65

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **Fructose 100g**

*Farine*

*\*Plantes herbacées (Fruit à coque)\**



Ne pas consommer crue



# Souchet

IG 35

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **100g**

*Farine*

*\*Pseudo-Oléagineuse (Tubercule)\**

Peut se manger crue

# ★ Sarrasin ★

IG 30-35

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **100g**

*Farine*

*\*Plantes herbacées (Pseudo-céréale)\**

Peut se manger crue

# Pois chiche

IG 25 (très bas)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : GOS 100g 120g

farine non testées ->pois chiche en boîte

*Farine*

*\*Légumineuse\**

Ne pas consommer crue

# Sorgho

IG 65 (moyen)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : 100g

*Farine*

*\*Céréales (Graminées)\**

Peut se manger crue

# Lupin

IG 15 (très bas)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **GOS FRUCTANE 100g**

*Farine*

*\*Légumineuse\**

Peut se manger crue

# Amarante

IG 35 (bas)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **GOS FRUCTANE 100g**

*Farine*

*\*Plantes herbacées (Pseudo-céréale)\**

Ne pas consommer crue

# Coco

IG 51

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **Fructose, Sorbitol, Fructane 100g**

*Farine*

*\*Oléagineuse (fruit)\**

Peut se manger crue

# Flocon d'avoine

IG 35 (bas)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **non cuite 52g**

*Flocon d'avoine ou avoine roulée*

*\*Graminée (graines)\**

Ne pas consommer crue

# Millet

IG 70

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : 100g

*Farine*

*\*Céréale (grain)\**

Peut se manger crue

# Cerneaux de noix

IG 5

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : GOS 30g 31g 36g

*Noix*

*\*Plantes herbacées (fruit)\**

Peut se manger crue

# Noisette

IG 20

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : GOS 24g 29g 30g

*Fruit sec à coque*

*\*Oléagineuse (Bétulacées)\**

Peut se manger crue

# Amande

IG 15

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : GOS 12g 24g

*Fruit sec à coque*

*\*Oléagineuse (fruit)\**

Peut se manger crue

# Noix de coco râpée

IG 10-20

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : Sorbitol 30g 35g 51g

*Drupe râpée*

*\*Arécacées ou Palmiers\**

Peut se manger crue

# Bicarbonate de soude

IG 0

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : 0

*Minéral - E 500 - agent levant ou régulateur d'acidité*

*\*NaHCO<sub>3</sub>\**

Peut se manger crue

# Maïs

IG 70

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : 100g

*Drupe râpée*

*\*Poaceae (Panicoideae) \**

Ne pas consommer crue

# Mil (Mil perlé)

IG 53

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : considéré comme faible en Fodmap

*Farine*

*\* Poaceae (Graminées)\**

Peut se manger crue

# Amande

IG 20

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : GOS 33g 39g 48g

*Poudre*

*\*Oleagineux – Fruit à coque \**

Peut se manger crue

# Noisette

IG 53

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : noix décortiquée crue 24g 29g 30g

*Poudre*

*\*Oleagineux – Fruit à coque \**

Peut se manger crue

# Souchet

IG 35

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : décortiquée, crue 20g

*Farine*

*\*Cypéracées (papyrus)- Tubercule\**

Peut se manger crue

# Lin

IG 35 pour les graines - CG 0,5

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : graine : GOS 15g 30g

*Graines*

*\*Linacées – graines \**

Peut se manger crue

# Riz noir

IG 50

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : riz sauvage cuit, fructose 140g 246g 288g

*Grains - féculent*

*\*Graminée – graines \**

Ne pas consommer crue



# ★ Amarante ★

IG 35 (bas)

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **GOS FRUCTANE 100g**

*Farine*

*\*Plantes herbacées (Pseudo-céréale)\**

Ne pas consommer crue



# ★ Châtaigne ★

IG 65

IG très bas<30<IG bas<50<IG moyen<70<IG haut

FODMAP : **Fructose 100g**

*Farine*

*\*Plantes herbacées (Fruit à coque)\**

Ne pas consommer crue

