

## ALIMENTS PAUVRES EN FODMAP (À FAVORISER)

Fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ananas, banane, bleuet, canneberge, citron, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, lime, mandarine, melon cantaloup, melon miel, orange, pamplemousse, papaye, raisin, rhubarbe, tangerine</li></ul>
Légumes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aubergine, bok choy, carotte, céleri (en petite quantité), chou chinois, citrouille, concombre, courge, courgette, échalote (partie verte), épinard, germe de haricot (fève germée), haricot vert, laitue, navet, olive, panais, poivron, pomme de terre, rutabaga, tomate</li></ul>
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beurre</li><li>• Lait sans lactose, lait de coco, boisson de riz, boisson de soya</li><li>• Fromages affinés (feta, parmesan, fromage bleu, brie, gorgonzola, mozzarella), fromages durs (cheddar, suisse, emmental, gouda, gruyère)</li><li>• Yogourt sans lactose, yogourt de lait de coco</li><li>• Crème glacée sans lactose, crème sure allégée</li></ul>
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales sans gluten, flocons d'avoine, tapioca, chapelure sans gluten, popcorn</li><li>• Farine sans gluten, pain sans gluten</li><li>• Millet, quinoa, riz, sarrasin</li><li>• Pâtes alimentaires sans gluten, pâtes soba sans gluten, nouilles de riz</li></ul>

## ALIMENTS PAUVRES EN FODMAP (À FAVORISER)

Protéines	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bœuf (maigre de préférence), poulet, porc, œufs</li><li>• Poisson et fruits de mer (au moins deux fois par semaine)</li><li>• Tofu</li><li>• Noix et graines (sauf les pistaches et les noix de cajou), beurre de noix</li></ul>
Sucre et édulcorants	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sucre blanc, cassonade, sirop d'érable, mélasse, stevia, aspartame</li></ul>
Autres produits	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huile, vinaigre, mayonnaise, moutarde, sauce soya, sauce chili sans ail</li><li>• Épices et herbes (sauf poudre d'oignon et poudre d'ail), gingembre</li><li>• Levure chimique (poudre à pâte), gélatine, cacao, noix de coco</li><li>• Eau minérale non aromatisée, thé</li></ul>



# JOUR 20

## MATIN



45 g (¼ tasse) de granola aux bananes séchées (p. 82)  
195 g (¾ tasse) de yogourt sans lactose

**Collation**  
2 clémentines



## MIDI



Poulet au beurre d'arachide (p. 122)  
servi avec des vermicelles de riz et des poivrons

**Collation**  
1 biscuit choco-menthe (p. 77)



## SOIR



Bœuf aux légumes (p. 125)  
servi avec du quinoa, des courgettes et des haricots verts

**Collation**  
45 g (½ tasse) de céréales d'avoine sans gluten  
125 ml (½ tasse) de lait sans lactose  
ou de boisson de soya nature



# JOUR 21

## MATIN



65 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de céréales d'avoine  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait sans lactose  
ou de boisson de soya nature  
1 banane

### Collation

70 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de petits fruits



## MIDI



Bœuf aux légumes (p. 125)  
servi avec du quinoa, des courgettes et des haricots verts

### Collation

1 biscuit à la banane  
et au beurre d'amande (p. 80)



## SOIR



Linguines aux olives (p. 126)  
servies avec des jeunes pousses d'épinards

### Collation

130 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de yogourt sans lactose  
avec un filet de sirop d'érable



# LINGUINES

## aux olives

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

300 g (10 oz) de linguines sans gluten

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 branches de céleri, hachées

280 g (2 tasses) d'olives noires dénoyautées, en tranches

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium

2 c. à soupe de farine sans gluten

500 ml (2 tasses) de lait sans lactose

200 g (1 tasse) de jambon haché

120 g (4 tasses) de jeunes pousses d'épinards

### ASSAISONNEMENTS

1 c. à café de thym séché

1 c. à soupe de persil frais ou séché

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire revenir le céleri pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les olives, le bouillon de poulet et le thym. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Dans un bol, diluer la farine dans le lait, puis verser progressivement dans la poêle. Cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter le jambon, le persil, du sel et du poivre. Ajouter les épinards et cuire pendant 2 à 3 minutes pour les faire tomber.

Mélanger la sauce avec les pâtes.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 389

**Lipides** 16 g

**Sodium** 939 mg

**Glucides** 48 g

fibres 6 g

**Protéines** 17 g

