

D^r Pierre Nys

Endocrinologue-nutritionniste

MES PETITES RECETTES

magiques

**SANS
FODMAPS**



100 recettes gourmandes et faciles

POUR NE PLUS AVOIR MAL AU VENTRE ET MIEUX DIGÉRER !

POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

SANS FODMAPS

Douleurs, ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables,... et si c'était à cause des Fodmaps ?

Les Fodmaps sont des petits sucres que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin, causant alors des douleurs. Grâce à ce livre, vous allez enfin digérer sereinement et arrêter de gonfler après chaque repas.

Au programme :

✓ **Ce qu'il faut savoir sur les Fodmaps** : qu'est-ce que c'est exactement, pourquoi ils « passent » mal...

✓ **Les aliments qui contiennent des Fodmaps** : pain, haricots rouges, lait, lentilles, pommes, abricots, prunes, choux, poireaux... Et ceux pauvres en Fodmaps et/ou qui aident à digérer : carottes, citrons, poulet, steak, fruits de mer...

✓ Tartare de veau à la tomate et à la ciboulette, Croquettes de poulet, Flans de courgettes au thym, Poisson tandoori, Terrine de fruits Bikini, Salade de dinde anti-âge (la photo de couverture)...

découvrez 100 recettes zéro ballonnement, de l'entrée au dessert, pour ne jamais manquer d'idées en cuisine !

*Manger zéro Fodmaps = plaisir
et digestion facile !*

Le Dr Pierre NYS est endocrinologue-nutritionniste. Il est également l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps* (Éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1066-4



6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

500 recettes antidiabète, 2018.

Le grand livre des fodmaps et de tout ce que l'on digère mal, 2018.

Le régime Fodmaps 100% végétarien, 2017.

Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète, 2016.

Soignez-vous avec le régime IG, 2015.

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

Ma bible IG, 2014.

Retrouvez l'auteur sur sa page Facebook

Pierre Nys

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre paru en 2015.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1066-4

ISSN : 2427-7150

D^r Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

MES PETITES RECETTES
magiques

SANS FODMAPS

Téléchargez
le protocole strict du
Régime sans Fodmaps
et les listes de courses
des 100 recettes
de ce livre.
(voir p. 192)

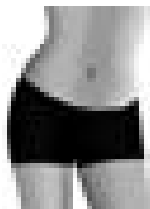
POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES RECETTES SANS FODMAPS EN 12 QUESTIONS/RÉPONSES	9
L'ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS COURANTS À PRIVILÉGIER/À ÉVITER	31
33 MENUS SANS FODMAPS POUR VOUS RÉGALER	51
MES 100 PETITES RECETTES MAGIQUES SANS FODMAPS	59
MES PETITES RECETTES MAGIQUES PERSO	178
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

Vous avez mal au ventre et vous gonflez après chaque repas ? Alors que le matin, au lever, vous n'êtes pas gonflé ? Vous avez bien essayé d'éliminer le gluten, le lactose, et vous avez l'impression de manger « bien », c'est-à-dire des légumes et des fruits à chaque repas, des céréales et des légumineuses, des oignons et de l'ail... et peu de sucre. Mais ça ne va pas vraiment mieux. Ou encore, vous misez sur les faux sucres pensant avaler peu de calories et maîtriser votre glycémie, mais là encore, bim ! mal au ventre et ballonnements comme récompense. Vous êtes peut-être intolérant aux Fodmaps.





LES RECETTES SANS FODMAPS EN 12 QUESTIONS/ RÉPONSES

Les recettes sans Fodmaps sont des recettes conçues pour être extrêmement digestes. Elles sont :

- pauvres voire très pauvres en Fodmaps (c'est pourquoi on les appelle « sans Fodmaps »),
- dénuées de fibres « dures »,
- pauvres en gluten (mais elles ne sont pas conçues pour des intolérants au gluten, attention !),
- pauvres en lactose,
- sans additifs industriels indigestes,

- avec un mode de cuisson doux pour le système digestif,
- avec un choix d'huiles végétales particulièrement faciles à digérer,
- sans ingrédient qui pourrait provoquer des aigreurs ou des brûlures d'estomac,
- conçues pour favoriser le travail du foie, de la vésicule biliaire, et de tous les organes impliqués dans la digestion.

Elles sont inspirées du *Régime sans Fodmaps*¹, le seul régime ayant fait la preuve de son efficacité contre le côlon irritable. Pourquoi vous devriez absolument essayer ce régime si vous souffrez de troubles digestifs ? Parce que c'est le seul qui soulage près de 90 % des patients, le tout sans AUCUN médicament ! Mais attention : comme tout régime, il possède ses règles, ses avantages et ses inconvénients. Lisez absolument cette partie avant de vous lancer dans le régime sans Fodmaps, c'est important pour votre santé.

1. À QUI S'ADRESSENT LES RECETTES SANS FODMAPS DE CE LIVRE ?

À toutes les personnes qui souffrent de troubles digestifs de type colite : ballonnements, douleurs intestinales, flatulences, gonflements, alternance de diarrhées et de

1. *Plus jamais mal au ventre avec le régime sans Fodmaps*, Dr Pierre Nys, Leduc.s Éditions.

constipation. Bref « mal au ventre ». Cochez les réponses qui vous concernent dans ce petit questionnaire.

VOUS SOUFFREZ CHAQUE JOUR DE...	OUI	NON
Gaz (et ils soulagent)		
Ballonnements (et ça fait mal)		
Désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac		
Crampes digestives, spasmes		
Constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre		
Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen		
Borborygmes : vous entendez votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager avec votre entourage ce concert		
Brûlures, aigreurs et douleurs à l'estomac		
Sentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, vous pouvez même la « toucher » du doigt sur votre ventre		
Systématiquement mal au ventre suite à un stress		
Rejets gazeux, d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)		
Fausse envie d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais il ne se passe rien, c'était juste un spasme		

Si vous répondez au moins 3 fois « oui », les recettes sans Fodmaps devraient vous faire beaucoup de bien. Vous présentez de toute évidence des troubles digestifs de type « colite », plus ou moins envahissants.

Ce livre vous aidera à réduire vos symptômes de manière à retrouver un confort digestif normal, et vous évitera d'aggraver les choses, de vous lancer dans des privations injustifiées (« je ne supporte plus rien, donc je ne mange plus rien, ou alors la peur au ventre des représailles ») et qui ne régleront rien. Objectif : retrouver une digestion normale, que vous n'auriez jamais dû perdre.

Les recettes sans Fodmaps de ce livre peuvent être consommées par tout un chacun, avec l'assurance d'une digestion parfaite. C'est bien utile lorsque l'on veut éviter tout désagrément sur ce plan, par exemple avant une compétition sportive, une journée « importante » (où l'on ne veut pas être dérangé par ses intestins), une journée à l'extérieur (sans WC à proximité), etc.

Si vous êtes embêté depuis des années par une colite tenace, je vous recommande de suivre le protocole strict du Régime sans Fodmaps (voir p. 192).

2. SUR QUEL PRINCIPE SONT BASÉES LES RECETTES SANS FODMAPS ?

VOUS – Lorsque l'on souffre de colite, cela signifie que l'on a le côlon sensible (autre nom de la colite, d'ailleurs). C'est-à-dire qu'une personne *non colitique* supportera de manger des choses que le *colitique*, lui, ne supportera pas, ou en moindre quantité. Ainsi, là où un non-colitique peut consommer une pleine assiette de lentilles sans dommage

digestif, un colitique ne peut en avaler que quelques cuillérées, voire pas du tout. Pareil pour les oignons, les choux, les crudités, les haricots secs... et tout un tas d'aliments pourtant sains mais, hélas, peu digestes. Dès que le colitique dépasse son seuil personnel de tolérance, c'est la bérézina : douleurs, troubles digestifs, etc.

LES FODMAPs – Ce sont des petits sucres naturellement présents dans de nombreux aliments, et ils font partie des ingrédients les moins digestes qui soient. On les classe par familles, indiquées dans ce petit tableau ci-après. Vous pouvez être intolérant à une seule famille de Fodmaps, ou à plusieurs : par exemple vous pouvez mal supporter les oligosaccharides (et du coup, l'ensemble des légumes secs et pas mal de légumes) mais digérer parfaitement les monosaccharides (et donc les fruits). Ou alors, vous pouvez avoir maille à partir avec toutes les familles, mais à des degrés divers.

LES FODMAPs ET VOUS – Si on supprime les aliments riches en Fodmaps, les symptômes digestifs disparaissent. Bonheur !

CE QUE VEUT DIRE « FODMAPS »		
Cette lettre...	... signifie...	... c'est-à-dire...
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments.
O	Oligosaccharides	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

3. MANGER SANS FODMAPS GUÉRIT-IL LA COLITE ?

Non. Les recettes sans Fodmaps ne font que supprimer les symptômes. Aussi, il n'est pas question de manger « sans Fodmaps » à vie. Car ces Fodmaps, principalement des fibres, sont des ingrédients très utiles pour la santé en général, et la flore intestinale en particulier.

Là réside le casse-tête : il faut éliminer les Fodmaps, puisqu'on ne les digère pas... mais il ne faut pas les

supprimer longtemps car ils sont indispensables à la santé et au bien-être.

Selon les études scientifiques, une alimentation pauvre en Fodmaps réduit voire fait disparaître les troubles digestifs chez 75 à 87 % des patients ! C'est un chiffre incroyablement élevé, et les résultats obtenus sont sans commune mesure avec tout autre régime ou prise de médicament antispasmodique, par exemple.

4. LES RECETTES SANS FODMAPS DE CE LIVRE SUFFISENT-ELLES, OU FAUT-IL SUIVRE UN RÉGIME SANS FODMAPS ?

Tout dépend de votre cas personnel. Les recettes suffisent pour découvrir l'univers du « sans-Fodmaps » et se familiariser avec ces nouveaux choix alimentaires. Bienvenue dans le monde d'une digestion sans peine et sans douleur !

Colitique depuis des années ? Même si le fait de piocher parmi nos recettes et menus (p. 51 et 59) peut suffire à améliorer nettement votre vie digestive quotidienne, nous vous recommandons de suivre le protocole précis du régime sans Fodmaps.

Phase 1 – Suppression totale des Fodmaps dans les premières semaines. Ce sera facile et avec plaisir grâce aux recettes de ce livre, qui correspondent toutes à la phase la plus restrictive (et donc confortable) de ce régime.

Phase 2 – Réintroduction progressive des familles d'aliments riches en Fodmaps les semaines suivantes, afin de déterminer exactement lesquelles vous posent problème.

Le but du régime est précisément de consommer, à terme, le maximum d'aliments : une fois que, grâce au protocole, vous aurez trouvé à quelle famille de Fodmaps vous êtes intolérant, vous pourrez remanger des autres sans risque (en restant raisonnable).

Tous les détails en téléchargeant votre bonus (voir p. 192).

Important : l'intolérance aux Fodmaps n'est pas une allergie. Lorsqu'on est allergique à la cacahuète, par exemple, ingérer la moindre trace de cacahuète peut avoir des conséquences graves, comme déclencher un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique.

Les Fodmaps, eux, provoquent des fermentations, mais sont « dose-dépendants » : plus vous avalez de Fodmaps, plus vous risquez de gonfler. Cela signifie qu'une petite quantité de Fodmaps ne posera pas (ou peu) de problèmes. Tout est question de tolérance individuelle, nous ne pouvons pas vous donner de seuil, vous seul pouvez le déterminer. Et en plus, il sera fluctuant : certains jours, vous semblez mieux tolérer des « incartades », alors que d'autres, le moindre bout de pain en trop est sévèrement sanctionné. Mais cela, vous le savez déjà, vous l'avez expérimenté maintes fois. D'une manière générale, relaxez-vous : même si vous êtes intolérant aux Fodmaps,

ce n'est pas parce que vous avalerez un petit morceau d'oignon que vous irez en enfer. Il s'agit de manger « peu de Fodmaps », et non « pas du tout de Fodmaps », ce qui serait tout bonnement impossible. Le but est de réduire la quantité de Fodmaps ingérée pour retrouver une digestion compatible avec une vie normale, mais pas de les supprimer totalement.

5. TOUT LE MONDE PEUT-IL MANGER « SANS FODMAPS » À LA MAISON ?

Si « tout le monde » a une colite, pourquoi pas, sur le court terme. Mais restreindre son alimentation n'est jamais une bonne idée si l'on n'en a pas besoin. Donc, si vous cherchez comment nourrir votre petite famille tout en vous préservant des Fodmaps, préparez n'importe laquelle de nos recettes pour vous et pour le reste de la famille... mais posez aussi sur la table, pour eux, un petit ramequin avec des oignons pour customiser leur salade verte, une panière de pain « classique » si vous voulez, des fruits et légumes à croquer, bref : ce qu'ils aiment. Tout le monde mangera la même chose, mais chacun y apportera sa petite touche personnelle, et c'est très bien comme ça ! C'est exactement pareil dans n'importe quelle autre famille : certains mettent de la moutarde sur leur viande, d'autres pas, certains apprécient les câpres, d'autres non, certains aiment le vinaigre balsamique, d'autres détestent ça... Les goûts et les couleurs !

6. LES ENFANTS PEUVENT-ILS ÊTRE INTOLÉRANTS AUX FODMAPS ?

Oui. Les symptômes se manifestent alors un peu différemment de ceux des adultes. Ils se plaignent de mal au ventre, de diarrhées, que les parents mettent souvent sur le compte du stress (« Tu n'aurais pas une interro de maths demain par hasard ? »), d'une intolérance au lait ou d'un coup de fatigue... qui durerait toute l'année. Certes, c'est possible, certes l'interrogation de maths n'arrange probablement rien, mais attention aux raccourcis trop rapides. On ne devient pas hypersensible du côlon du jour au lendemain. C'est un processus long, entamé pour certains durant l'enfance ou l'adolescence. Par ailleurs, les enfants présentent d'autant plus volontiers ce type de trouble que l'un des parents (ou les deux) en est lui-même atteint. Le petit évolue alors dans un contexte d'anxiété vis-à-vis de l'alimentation, avec une tendance à imiter ce qu'il voit, ou entend de la bouche de sa maman/son papa. « Surtout pas de crudités je ne les digère pas », « Je ne supporte pas le lait », etc. Par conséquent : terrain digestif sensible + stress alimentaire = de grandes chances de devenir un ado puis surtout un adulte présentant une intolérance aux Fodmaps.



7. MANGER SANS FODMAPS FAIT-IL MAIGRIR ?

Non. Cependant, vous constaterez très probablement une perte de poids (si c'est nécessaire), car vous allez limiter voire éliminer bon nombre de céréales et de légumineuses, qui sont des « concentrés énergétiques » (donc caloriques) en les remplaçant par des légumes verts principalement. En plus, vous allez supprimer tous les plats préparés et autres produits industriels car la plupart contiennent des additifs et des ingrédients « Fodmaps », donc indigestes : là encore, un bel atout minceur assuré. En ce sens, le régime sans Fodmaps se rapproche d'une alimentation « 100 % naturelle » aux effets bénéfiques sur la silhouette et la santé. Et si votre problème, c'est avant tout « la gonflette », alors le « sans-Fodmaps » aura certainement un spectaculaire effet « ventre plat » !

8. MANGER SANS FODMAPS, C'EST COMME LE RÉGIME SANS GLUTEN ?

Non, rien à voir. Le gluten est une *protéine*, tandis que les Fodmaps sont de la famille des *sucres* (des fibres). Mais il se trouve que le blé, et d'autres céréales riches en Fodmaps sont AUCSSI riches en gluten, vous allez donc faire d'une pierre deux coups et réduire – voire éliminer – en même temps Fodmaps et gluten. Cela fera des vacances à votre système digestif, ça, c'est certain ! D'autant que le gluten pourrait perburber la barrière intestinale de tout un

chacun, y compris des non-intolérants au gluten, selon certaines études.

Par ailleurs, autre ingrédient souvent mis en cause dans les troubles digestifs : le lactose. Le lactose est un Fodmap : c'est le sucre naturel du lait. Là encore, dans les recettes sans Fodmaps, pas de lactose, donc une paix digestive garantie, ou presque.

Pour résumer, les recettes magiques sans Fodmaps, ce sont des recettes : sans Fodmaps, pauvres en gluten (la plupart n'en contiennent pas du tout, mais attention, certaines, notamment au petit épeautre, si !), sans lactose (ou quasi), sans additifs douteux sur un plan digestif, sans « faux sucres » incroyablement indigestes. On ne peut donc que mieux digérer sans ces conditions.

9. EN DEHORS DES ALIMENTS RICHES EN FODMAPS, Y EN A-T-IL D'AUTRES À ÉVITER ?

Oui, il faut être logique. Certains aliments sont connus pour être indigestes, il faut les écarter bien entendu. Le but n'étant pas de « manger sans Fodmaps », mais de « bien digérer et de ne pas avoir mal au ventre après les repas ». Aussi, par exemple le beurre cuit, les fritures, les plats « lourds » (en sauce...) et/ou très gras n'ont rien à faire dans votre assiette et encore moins dans votre bouche. Il va sans dire que si vous savez que vous ne supportez pas

certains aliments, comme le saumon ou le chocolat, vous n'en consommerez pas.

Et puisque d'un côté vous allez restreindre votre palette gustative, compensez en variant : découvrez le maximum de nos 100 recettes magiques, ne vous contentez pas de celles qui vous attirent le plus au premier abord. Nous les avons conçues pour vous faciliter la vie et les repas bien sûr. Elles sont toutes super-bonnes, super-simples à faire et avec des ingrédients que l'on trouve partout. Aussi, piochez parmi elles selon vos envies, mais les jours de grande forme, soyez aventureux ! Avez-vous déjà mangé du tartare de veau ? Hop ! allez voir la recette p. 92 : aussi bon que celui de bœuf, et ça change ! Une salade au canard et à l'orange (p. 98), ça change d'une salade poulet/œuf dur ! Vous n'aviez jamais pensé à associer du saumon et de la banane ? Nous l'avons fait pour vous p. 150. Les perles de Japon au citron vert, c'est trop bon, trop rigolo, et c'est p. 171. Terrine de fruits bikini : surtout si vous n'avez jamais fait de terrine de votre vie, cette recette s'adresse à vous, parfaitement inratable et super-spectaculaire, vous allez épater et régaler vos amis et votre petite famille (p. 177). Éclatez-vous, vous n'êtes pas puni, c'est tout l'inverse : sortez de votre routine, innovez !

À partir de maintenant, laissez-vous porter, laissez-nous faire. Nous vous avons listé des dizaines de menus sympas (p. 51), piochez parmi eux au gré de vos envies. Téléchargez les listes de courses des recettes en bonus (voir p. 19), vous les aurez ainsi toujours dans votre smartphone pour ne

jamais rien oublier. Pas de smartphone ? Imprimez-les, elles tiennent en 2 pages !

10. SI J'AIME UN ALIMENT RICHE EN FODMAPS, DOIS-JE L'ÉCARTER ABSOLUMENT DE MON ALIMENTATION ?

Non ! Manger doit absolument rester un plaisir ! Il faut juste apprendre à gérer la quantité de Fodmaps consommée et jongler avec. Comme expliqué p. 12 nous avons tous un seuil personnel de tolérance : déterminez le vôtre. Prenons un exemple : vous adorez les abricots, mais ils renferment des Fodmaps. Commencez par les choisir bien mûrs (les sucres indigestes se transforment, au fil du mûrissement, en sucres digestes), et évitez de cumuler lors d'un même repas abricots + autres aliments riches en Fodmaps. Cela pourrait donner ceci :

MENU TYPE AVEC FODMAPS ☹	MENU TYPE PAUVRE EN FODMAPS ☺
Poireaux vinaigrette Poulet salsifis 4 abricots	Mâche vinaigrette Poulet + pommes de terre au curcuma 2 abricots

11. AVEC L'ÂGE, A-T-ON PLUS DE RISQUES DE DEVENIR INTOLÉRANT AUX FODMAPS ?

Hélas, oui. Les seniors sont même aux premières loges, car avec la baisse des enzymes digestives liée à l'âge, les troubles digestifs peuvent s'aggraver au fil du temps, y compris l'intolérance aux Fodmaps. De fait, chez certains, tout se passe comme si le système digestif avait toléré tout cela bon gré mal gré pendant des décennies mais là, il en a assez. Sans compter les patients sous traitement, qui prennent des médicaments chaque jour pour leur cœur ou leur diabète par exemple, aux conséquences digestives désagréables. Si ces effets secondaires n'ont rien à voir avec les Fodmaps, tout cela forme un mélange délétère et fragilise le tube digestif. Les seniors seront donc les premiers soulagés par les petites recettes magiques de ce livre.

12. MANGER SANS FODMAPS, C'EST RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE FIBRES. OR, LES FIBRES SONT BONNES POUR LA SANTÉ. N'EST-CE PAS ANTINOMIQUE ?

Effectivement, les fibres sont des éléments cruciaux pour la santé. Il n'est pas question de remettre en cause leur intérêt dans une alimentation saine, minceur, équilibrée. Cependant, tout est question de dose, comme pour l'huile

d'olive par exemple : c'est bien d'en manger, mais pas trop non plus. Avec les fibres, c'est la même chose. Pour vous repérer, rappelez-vous que la bonne dose reste le fameux 5 fruits et légumes par jour, soit 5 fois 80 grammes de fruits ou de légumes à répartir entre le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. À choisir, en ce qui vous concerne, parmi les aliments pauvres en Fodmaps, bien entendu.

10 ASTUCES OU MODES DE CUISSON POUR RÉDUIRE LES FODMAPS



😊 MISEZ SUR...

La cuisson à l'eau – Certains Fodmaps sont solubles dans l'eau, donc si vous faites cuire les aliments à la casserole ou à la vapeur, une partie des composés indésirables dégagera dans l'eau de cuisson, ce qui est appréciable – à condition bien évidemment de ne pas la consommer en final, par exemple en mixant tout façon soupe.

La cuisson « dans deux eaux » - Pour les choux principalement, mais après tout, on peut utiliser cette astuce pour bien d'autres aliments délicats, les poireaux par exemple. Lors de la cuisson dans deux eaux, les premières 10 minutes, la majorité des composés soufrés indigestes sont éliminés ; on la jette et on poursuit la cuisson avec une « nouvelle eau ».

Le trempage – Pour les légumineuses principalement. Une partie des éléments indigestes est éliminée lors du trempage, qui sert aussi à ramollir le légume « sec ». Attention à ne pas laisser tremper trop longtemps toutefois, sinon gare à la fermentation !

Les boîtes de conserve – concerne principalement les légumes secs encore (lentilles, pois chiches...). Certes, elles ont des défauts, notamment leur teneur en sel. Mais d'un autre côté, toujours selon le principe de l'entraînement façon « osmose », les légumes en conserve, qui baignent dans leur « jus », sont également plus digestes, à condition d'éliminer ledit « jus » avant de rincer abondamment lesdits légumes. C'est une manière maline d'intégrer les légumes secs en petite quantité dans votre alimentation. Haricots rouges, lentilles... sont généralement plus digestes en boîte que cuits à la maison, surtout si votre eau du robinet est calcaire – elle « durcit » l'aliment et le rend difficile à assimiler, quel que soit le temps de cuisson.

Les marinades/marinages – Un « jus » avec du vinaigre ou du citron attirera pas mal de Fodmaps à lui. Il faut bien sûr l'éliminer ensuite (donc ça ne marche pas pour les poissons marinés par exemple, que l'on consomme ensuite tels quels). Poivrons marinés, ail de même... on peut décliner presque tout de la sorte. Ça marche aussi pour attendrir les viandes un peu « dures » donc difficiles à digérer, même si, là, il n'y a plus aucun rapport avec les Fodmaps.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



MPRM sans Fodmaps

D^r Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E