

**LES BASIQUES SANTÉ**

Dr Pierre Nys  
Endocrinologue-nutritionniste

# L'alimentation low Fodmaps

**130 RECETTES  
POUR NE PLUS JAMAIS  
AVOIR MAL AU VENTRE**



LEDUC 

## L'alimentation low Fodmaps

Vous avez mal au ventre et des ballonnements ? Vous voulez savoir quels aliments utiliser et comment les cuisiner ? Ce livre est pour vous !

 **Les 30 aliments champions pauvres en Fodmaps et qui aident à digérer** : ananas, carotte, citron, fromage, fruits de mer, noix et noisettes , yaourt... avec pour chacun ses propriétés et comment les consommer.

 **130 recettes low Fodmaps qui font du bien et leur mode d'emploi pas à pas** : Velouté de patates douces au citron vert, Bouchées de radis noir au saumon, tartines à l'œuf poché, Céleri faussement rémoulade, Gratin d'épinards au saumon, Carpaccio de bœuf, Spaghettis aux Saint-Jacques basilic et citron, Mousse choco...

### PLUS JAMAIS MAL AU VENTRE APRÈS UN REPAS

Le **Dr Pierre Nys**, endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris, est LE spécialiste des Fodmaps. Il est l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, *Le grand livre des Fodmaps* et de *tout ce que l'on digère mal*, *Le régime Fodmaps 100 % végétarien*, *L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel*.

14,90 euros Prix TTC France

RAYON : SANTÉ

LE DUC 

ISBN : 979-10-285-2038-0



9 791028 520380

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*500 recettes low Fodmaps*, 2020

*L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel*, 2019

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

*Le régime Fodmaps 100 % végétarien*, 2017

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

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Caroline Gioux

Illustration : © Vandykan / Shutterstock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Kevin Épée, Fotolia

© 2021, Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris — France

ISBN : 979-10-285-2038-0

**LES**  
**LES**  
**BASIQUES**  
**SANTÉ**

Dr Pierre Nys

# L'alimentation low Fodmaps

LEDUC 

# SOMMAIRE

<b>C'est quoi les Fodmaps ?</b> .....	8
Hypersensibles : ventre et émotions, même combat.....	8
Trop de Fodmaps.....	10
Low Fodmaps .....	10
<b>Les 5 signes qui indiquent que vous êtes (probablement) intolérant aux Fodmaps</b> .....	11
<b>Les listes de courses « pauvres en Fodmaps »</b> .....	12
Les légumineuses .....	12
Les céréales (et pseudo-céréales).....	12
Les produits laitiers.....	13
Les fruits frais et séchés .....	13
Les fruits oléagineux (amandes...) .....	13
Les légumes et les champignons .....	14
Les boissons .....	14
Les sucreries, snackings sucrés, aides à la pâtisserie .....	15
<b>1 LES BASIQUES SANS FODMAPS : 30 ALIMENTS PAUVRES EN FODMAPS ET QUI AIDENT MÊME À DIGÉRER</b> .....	17
L'ananas .....	18
La banane .....	19
Le basilic.....	20
La carotte.....	21
Le citron.....	22
La clémentine .....	23
La courge, la courgette, le potiron.....	24
Le curcuma .....	25
Le fenouil.....	26
La fraise et la framboise .....	27
Les fromages affinés (bleu, camembert, comté, emmental, parmesan...).....	28
Les fruits de mer.....	29
Le gingembre.....	30
Le haricot vert .....	31
L'huile d'olive.....	32
Le lait dé lactosé .....	33

La lentille corail .....	34
La menthe poivrée .....	35
La moutarde.....	36
Le muesli .....	37
La myrtille .....	38
Les noix, noisettes et amandes.....	39
L'orange et le pamplemousse .....	40
La pomme de terre .....	41
Le quinoa.....	42
La réglisse .....	43
Le riz (blanc, basmati, rond) .....	44
La salade verte (endive, mâche, épinard...) .....	45
Le sarrasin.....	46
Le yaourt nature maison .....	47

## **2 LES 130 RECETTES QUI FONT DU BIEN, MODE D'EMPLOI PAS À PAS ..... 49**

<b>Soupes.....</b>	<b>50</b>
Velouté de potiron.....	51
Velouté froid de concombre à la menthe.....	52
Soupe de carottes aux épices.....	53
Velouté de courgette.....	54
Soupe détox.....	55
Velouté de pommes de terre au bacon.....	56
Velouté de patates douces au citron vert.....	57

<b>Marinades .....</b>	<b>58</b>
Au romarin.....	59
À la tomate.....	60
Au thym.....	61
À la coriandre.....	62
À l'orientale .....	63
À l'orange.....	64
Au gingembre.....	65
Aux baies roses .....	66
Au soja .....	67
Spicy.....	68

<b>Bouchées et tartines apéro.....</b>	<b>69</b>
Mini-brochettes aux crevettes .....	70
Mini-tapas comme à Barcelone.....	71
Bouchées de radis noir au saumon .....	72
Mini-brochettes italiennes.....	73
Roulés de jambon blanc .....	74
Mini-verrines au thon.....	75
Mini-verrines au roquefort .....	76
Mini-brochettes de poulet.....	77
Tartinade de sardines .....	78
Dip aux herbes .....	79
Rillettes de saumon .....	80
Thoïonade .....	81
Dip de carottes.....	82
Caviar de courgettes .....	83
Ktipiti de poivrons .....	84
Faux tzatziki .....	85
Dip de potiron.....	86

<b>Tartines repas, froides et chaudes .....</b>	<b>87</b>	Pesto low Fodmaps .....	114
Tartines à l'œuf poché.....	88	Sauce à la coriandre.....	115
Tartines au saumon fumé.....	89	Sauce à la courgette.....	116
Tartines au jambon cru .....	90	Sauce au potiron.....	117
Tartines aux rillettes de poisson.....	91	Sauce safranée .....	118
Tartines épinards-jambon .....	92	Sauce toute verte à la mâche .....	119
Tartines poulet-tomate.....	93	Sauce crémeuse aux herbes.....	120
<b>Crudités.....</b>	<b>94</b>	<b>Gratins.....</b>	<b>121</b>
Carottes râpées au gingembre.....	95	Gratin de courgettes.....	122
Céleri faussement rémoulade.....	96	Gratin de potiron .....	123
Tagliatelles de courgettes .....	97	Gratin de pâtes.....	124
Salade de haricots verts à l'orange.....	98	Gratin d'épinards au saumon .....	125
<b>Vinaigrettes et sauces chaudes .....</b>	<b>99</b>	Gratin multilégumes et jambon...	126
Asiatique .....	100	Gratin de céleri-rave aux lardons .....	127
À l'indienne.....	101	Gratin de quinoa aux carottes .....	128
Tradi.....	102	Gratin de patates douces au tofu fumé.....	129
Fruitée .....	103	Gratin d'endives à la béchamel.....	130
Au lin.....	104	<b>Salades repas .....</b>	<b>131</b>
À la grecque .....	105	Salade de pâtes au poulet .....	132
À l'aneth .....	106	Salade de sarrasin au crabe .....	133
À l'orange.....	107	Salade de quinoa aux œufs mollets .....	134
Légère au pamplemousse.....	108	Salade de pommes de terre au poulet .....	135
À l'italienne .....	109	Salade avocat, thon, épinards.....	136
Sauce chaude à la cacahuète.....	110	Salade César revisitée .....	137
Sauce chaude à la carotte.....	111	Niçoise express.....	138
Béchamel low Fodmaps .....	112	Carpaccio de bœuf .....	139
Sauce tomate low Fodmaps.....	113		

<b>Plats uniques</b> .....	<b>140</b>	Dessert des îles .....	165
Riz comme un cantonais .....	141	Mousse choco .....	166
Riz aux fruits de mer .....	142	Chia pudding.....	167
Nouilles de riz au tofu .....	143	Coco crispy .....	168
Moules au citron confit.....	144	Crème choco banane .....	169
Spaghettis de sarrasin aux crevettes.....	145	Green coco.....	170
Tagliatelles à l'espagnole.....	146	Chia pudding au cacao .....	171
Sauté de bœuf à l'asiatique.....	147	Crumble fruits rouges banane .....	172
Quinoa à la dinde et à l'ananas.....	148	<b>Milk-shakes et smoothies</b> .....	<b>173</b>
Riz aux moules et à l'avocat.....	149	Milk-shake banane chia.....	174
Penne aux sardines .....	150	Smoothie coco-fruits rouges .....	175
Filet mignon à la purée de carottes.....	151	Milk-shake banane-myrtilles.....	176
Crevettes à l'orange.....	152	Smoothie bonne mine au curcuma.....	177
Pavé de bœuf aux frites de patate douce .....	153	Milk-shake au lin.....	178
Galette complète .....	154	Green smoothie minceur .....	179
Œufs brouillés à la tomate et au basilic.....	155	Milk-shake ananas-épinards.....	180
Spaghettis aux Saint-Jacques basilic citron .....	156	Smoothie rooibos-banane .....	181
Saumon au lait de coco .....	157	<b>Porridges</b> .....	<b>182</b>
Trites grillées, pommes au four.....	158	Quinoa-sésame .....	183
Maquereaux au thym.....	159	Kiwi-framboise .....	184
Steaks de thon spicy.....	160	Myrtille-cannelle.....	185
Wok de cabillaud.....	161	Coco-ananas .....	186
<b>Desserts</b> .....	<b>162</b>	Lin et noix .....	187
Riz au lait aux fraises.....	163	Orange-épices .....	188
Comme un fraisier .....	164	Fruits rouges .....	189
		Banane-raisins secs .....	190
		Purée de cacahuètes .....	191

# C'EST QUOI LES FODMAPS ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Il en existe de différentes sortes, que l'on regroupe en 4 grandes familles : les oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les polyols. Peu digestes, ils arrivent quasi intacts jusqu'au côlon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales (flore intestinale ou microbiote). En « prenant en charge » ces Fodmaps pour les décomposer totalement, ces dames produisent du gaz. Chez les personnes au tube digestif fragile, par exemple atteintes du syndrome du côlon irritable, ce gaz non seulement prend de la place (ballonnements) mais en plus appuie sur des récepteurs douloureux situés dans le ventre (douleurs).

## **Hypersensibles : ventre et émotions, même combat**

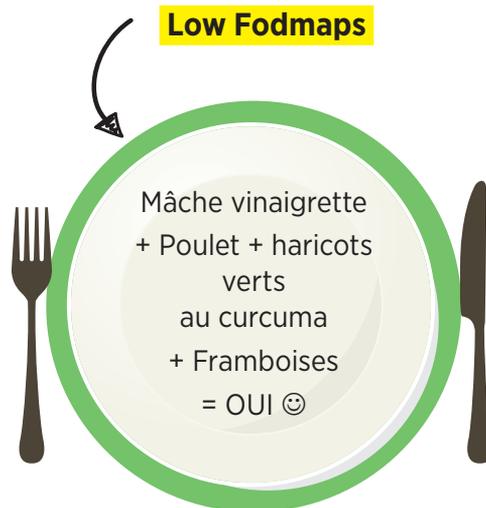
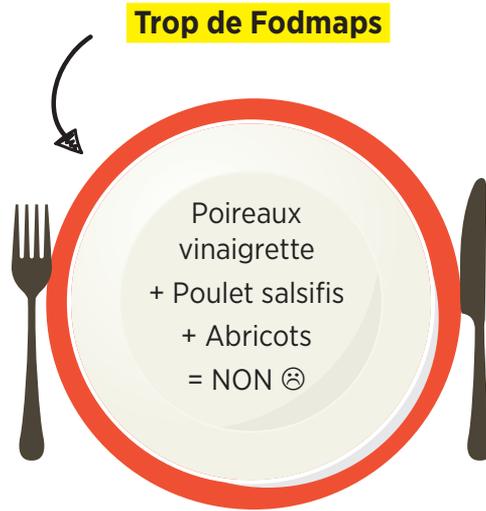
Quant aux hypersensibles, ceux qui vivent très fort leurs émotions, ces inconforts peuvent prendre des proportions stratosphériques, même si objectivement ils ne souffrent pas de ballonnements plus intenses que les autres : mais ils les ressentent de manière plus intense, parfois jusqu'à leur couper le souffle.

L'acronyme Fodmaps signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentables par la flore intestinale ».

Cette lettre...	... signifie...	... dans quels aliments
<b>F</b>	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.
<b>O</b>	Oligosaccharides (fructanes - FO -, galactanes - GOS -)	Légumes secs (et certains légumes).
<b>D</b>	Disaccharides	Lait et les produits laitiers contenant du lactose.
<b>M</b>	Monosaccharides	Certains fruits.
<b>A</b>	And	= et.
<b>P</b>	Polyols	Confiseries « sans sucre ».

L'intolérance aux Fodmaps n'est pas une allergie. Lorsque l'on est allergique à la cacahuète, par exemple, en ingérer la moindre trace peut avoir des conséquences graves, comme déclencher un œdème de Quinke 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. Aussi le but n'est pas de manger « zéro Fodmap » (impossible !) mais d'en réduire la quantité (= low Fodmaps/pauvre en Fodmaps) dans votre assiette, pour un meilleur confort digestif.

Par exemple :



# LES 5 SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES (PROBABLEMENT) INTOLÉRANT AUX FODMAPS

- 1** Vous avez mal au ventre et surtout gonflez comme un ballon de baudruche après chaque repas.
- 2** Alors que le matin au réveil, vous avez un joli petit ventre presque plat.
- 3** Vous avez des gaz, leur odeur est aigre (et ils soulagent).
- 4** Vous avez des ballonnements (et ils font mal), comme un long tube d'air sur la droite de l'abdomen.
- 5** Vous souffrez de diverses douleurs digestives, gastriques comme intestinales (crampes, spasmes, alternance constipation et diarrhées, sensation de trop-plein, tube digestif « bruyant », mal au ventre de stress...).

# LES LISTES DE COURSES « PAUVRES EN FODMAPS »

## Les légumineuses

**Le Fodmap qui peut poser problème : oligosaccharides.**

- ☹️ **NON.** Haricot sec, haricot rouge, pois chiche, pois cassé, haricot blanc, flageolet.
- 😐 **BOF.** Lentille verte, petit pois, fève, maïs, soja et ses dérivés.
- 😊 **OUI.** Lentille corail.

## Les céréales (et pseudo-céréales)

**Le Fodmap qui peut poser problème : oligosaccharides.**

- ☹️ **NON.** Riz complet, pain et pâtes complets, boulgour, céréales du petit-déjeuner en général (à voir au cas par cas, certains mueslis sont tout à fait corrects).
- 😐 **BOF.** Avoine (attention ! il faut la faire cuire, même sous forme de flocons, pour la rendre digeste = porridge), pain de boulanger au levain (semi-complet), pita.
- 😊 **OUI.** Quinoa, riz blanc, biscottes, pâtes japonaises (ou sobas, 100 % sarrasin), pâtes 100 % sarrasin, pâtes sans gluten, petit épeautre, polenta, riz basmati, muesli, épeautre, millet.

## Les produits laitiers

### Le Fodmap qui peut poser problème : disaccharide (le lactose).

- ☹️ **NON.** Crème-dessert (vanille, chocolat, caramel, pistache...), riz et semoule au lait, crème fraîche, crème glacée (y compris au yaourt), fromage blanc, lait (frais, UHT, en poudre, concentré), fromage frais, crème fouettée, crème à café. Plats avec crème type spaghettis carbonara, gratins à la béchamel...
- 😐 **BOF.** Cottage cheese, petit-suisse, fromage fondu, kéfir, mozzarella.
- 😊 **OUI.** Fromage affiné (bleu, camembert, comté, emmental, parmesan...), lait sans lactose, produits laitiers sans lactose (yaourt...).

## Les fruits frais et séchés

### Les Fodmaps qui peuvent poser problème : oligosaccharides, polyols, et surtout fructose.

- ☹️ **NON.** Abricot sec, datte sèche, figue sèche, mangue, pêche, poire, pomme, prune.
- 😐 **BOF.** Cerise, groseille, litchi, pastèque, raisin (sans les pépins), nectarine, coing, avocat, grenade.
- 😊 **OUI.** Citron, banane mûre, cassis, fraise, framboise, fruit de la passion, rhubarbe, ananas, pamplemousse, clémentine, myrtille, mûre, orange, melon.

## Les fruits oléagineux (amandes...)

### Les Fodmaps qui peuvent poser problème : oligosaccharides.

- ☹️ **NON.** Pistache, noix de cajou, crème d'amande, noix de coco (quelques lichettes peuvent passer, mais méfiance !).

- ☹️ **BOF.** Amande ou autre oléagineux enrobé de chocolat noir. Farine d'amande, poudre d'amande.
- 😊 **OUI.** Amande, noix en général (Grenoble, pécan...), pignon, noisette... Lait d'amande, purée d'amande.

## Les légumes et les champignons

### Le Fodmap qui peut poser problème : oligosaccharides.

- ☹️ **NON.** Ail, artichaut, oignon, topinambour, choux, champignons, chicorée, pissenlit, salsifis, oseille, poivron vert.
- ☹️ **BOF.** Asperge (mangez les pointes, attention aux tiges surtout des grosses asperges), aubergine (sans la peau), avocat, betterave, échalote, fenouil.
- 😊 **OUI.** Carotte, haricot vert, courgette, cœur de palmier, céleri, panais, poivron rouge (épluchez-le, c'est mieux), mâche, laitue, endive, concombre, potiron et toutes les courges, radis, pousses d'épinard, pomme de terre.

## Les boissons

### Les Fodmaps qui peuvent poser problème : fructose (jus de fruits, sodas), lactose (boisson contenant du lait ou des produits laitiers).

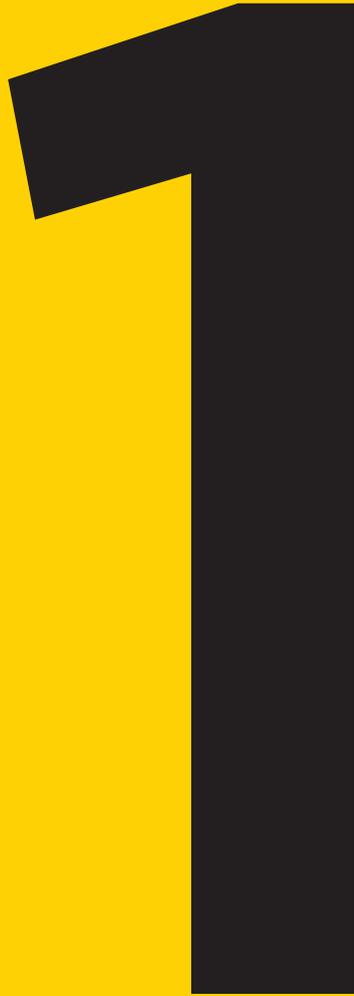
- ☹️ **NON.** Tous les sodas, toutes les boissons industrielles sucrées (jus de fruits, nectars, boissons à base de fruits, eaux gazéifiées et aromatisées, sirops...). Tous les cafés aromatisés et customisés (café latte, au caramel, à la vanille...), y compris ceux préparés au lait végétal. Soupes en poudre/sachets/dans les machines-distributeurs (aires d'autoroute...).
- ☹️ **BOF.** Thé, café, infusion (en fonction de la susceptibilité personnelle).

- 😊 **OUI.** Eau plate, eau infusée (maison), jus de légumes (attention au choix des légumes !), éventuellement jus verts (mélange forte proportion jus de légumes + petite proportion jus de fruits pauvre en Fodmaps) thé léger (selon chacun), jus de citron dilué dans l'eau (méfiez-vous quand même en cas d'aigreurs d'estomac), bouillon très dilué.
- ➡ *À savoir :* les boissons glacées sidèrent les enzymes : c'est non ! Les boissons brûlantes agressent les muqueuses : c'est non ! Les boissons tempérées, tièdes ou « un peu » chaudes, c'est bien ! Pour le thé (qui contient des tanins potentiellement indigestes) et le café (dont la caféine peut faire mal au ventre), tout est question de susceptibilité individuelle. Et, bien sûr, les boissons gazeuses peuvent aggraver un reflux – même l'eau minérale à bulles !

### Les sucreries, snackings sucrés, aides à la pâtisserie

**Les Fodmaps qui peuvent poser problème : fructose (produits à base de fruits), lactose (produit contenant du lait/du chocolat au lait), oligosaccharides (produits contenant des céréales), polyols (produits de confiseries dits « sans sucres », au sorbitol, mannitol, xylitol).**

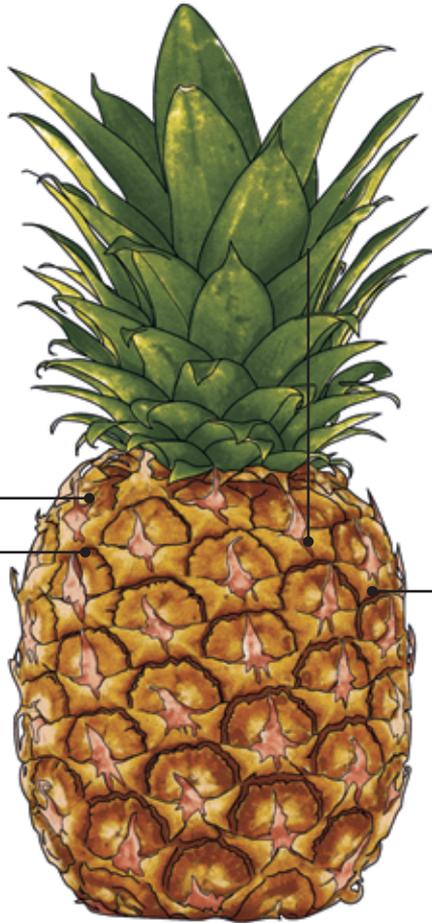
- 😞 **NON.** Toutes les confiseries « sans sucre », sans exception : bonbons, chewing-gums... Barres de céréales, barres chocolatées, bonbons gélifiés en général.
- 😊 **BOF.** Chocolat noir de bonne qualité, réglisse (attention en cas d'hypertension), dragée, extrait de vanille/d'amande... agar-agar.
- 😊 **OUI.** Cannelle à saupoudrer, poudre ou pâte de vanille pure (on les utilise en si petites quantités).



**LES BASIQUES  
SANS  
FODMAPS :  
30 ALIMENTS  
PAUVRES EN  
FODMAPS  
ET QUI  
AIDENT MÊME  
À DIGÉRER**

# L'ANANAS

Évitez l'ananas au sirop, beaucoup trop sucré et qui ne présente pas les mêmes propriétés que l'ananas frais.



Il apporte une enzyme digestive appelée bromélaïne, anti-inflammatoire.

Si vous tolérez mal son fructose, contentez-vous d'une demi-tranche et/ ou, faites-le cuire. Poêlé ou même grillé au barbecue, il aura transformé une partie de son fructose en glucose, et se montrera doux et très bon.

# LA BANANE

Achetez des mini-bananes, plus parfumées et agréables que les grandes.

Pas assez mûre, la banane fait partie des aliments riches en oligosaccharides.

½ fruit semble raisonnable.

Elle reste très riche en fructose.

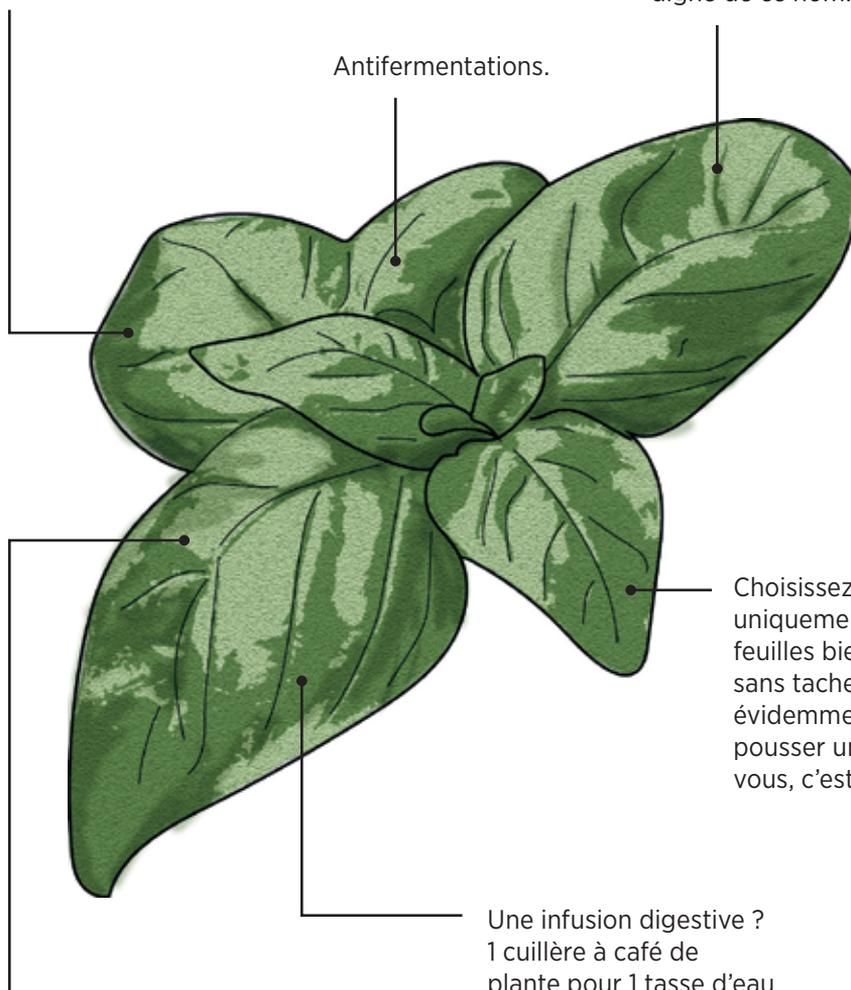
Bien mûre, c'est aussi une véritable merveille de douceur pour les estomacs grincheux. Et passe beaucoup mieux côté Fodmaps.

# LE BASILIC

Superbe plante aromatique digestive, elle calme les spasmes gastro-entériques.

Absolument indispensable pour faire du pesto (basilic + ail + pignons + huile d'olive), une tomate-mozza digne de ce nom.

Antifermentations.

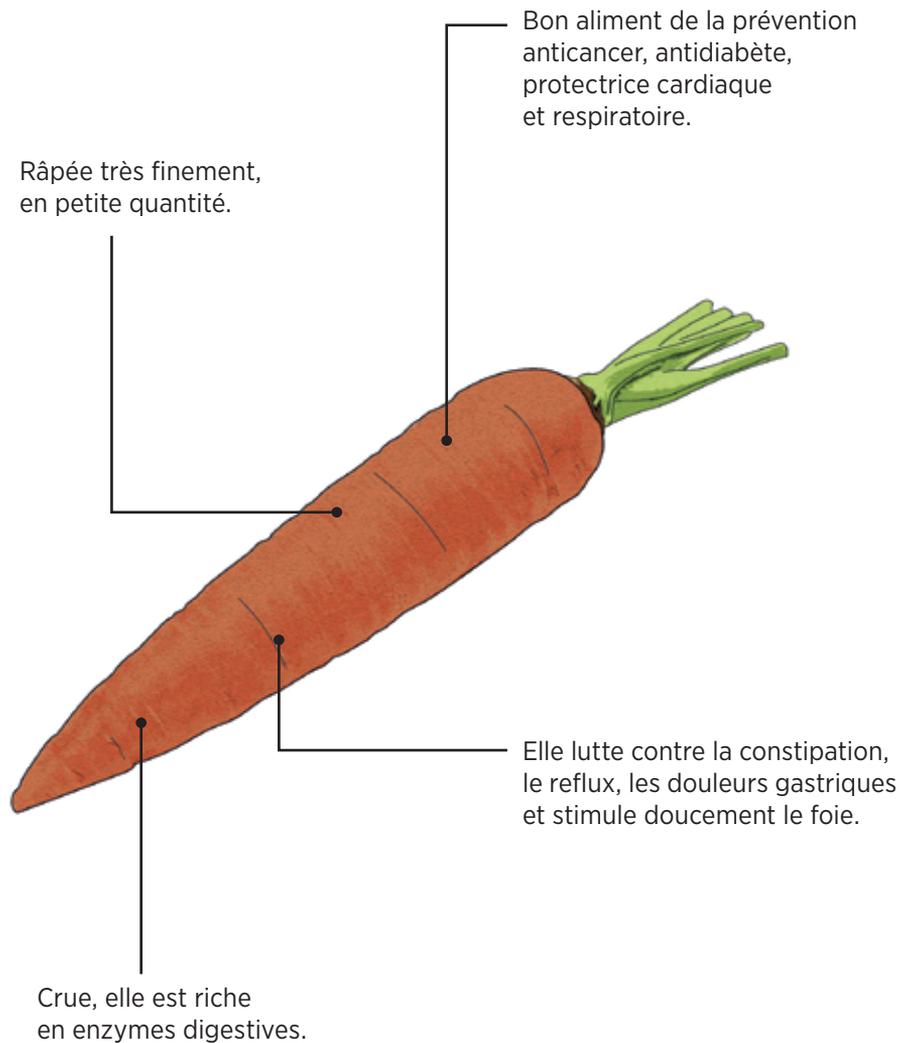


Choisissez uniquement des feuilles bien vertes, sans taches, fraîches évidemment. Faites pousser un pied chez vous, c'est le mieux.

Une infusion digestive ?  
1 cuillère à café de plante pour 1 tasse d'eau frémissante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez. Dégustez.

Basilic signifie « plante royale », la classe !

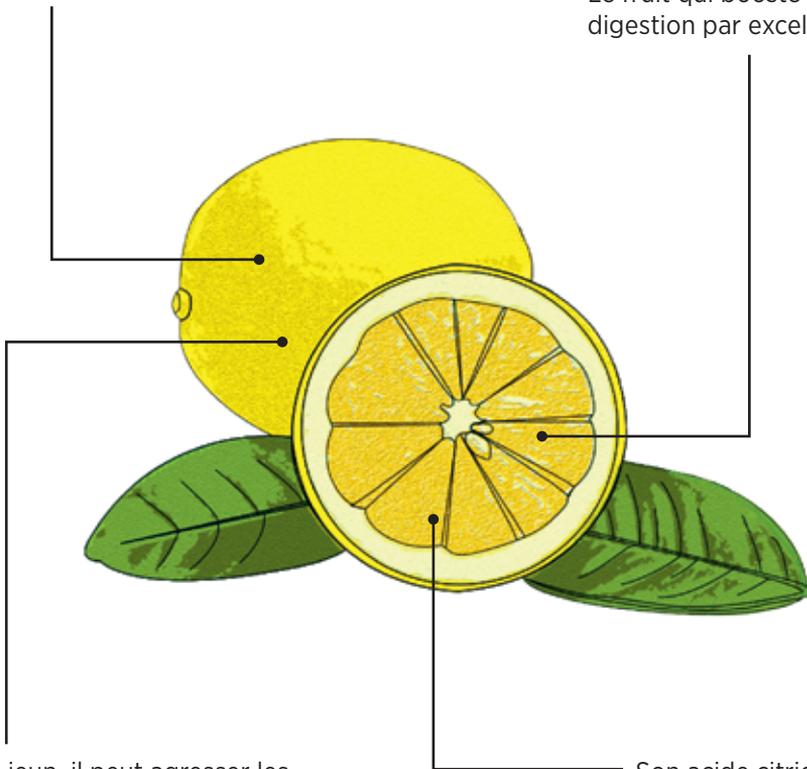
# LA CAROTTE



# LE CITRON

Il aide à digérer à peu près tout et n'importe quoi, désengorge le foie, stimule le pancréas bref : réveille toutes les fonctions digestives.

Le fruit qui booste la digestion par excellence.



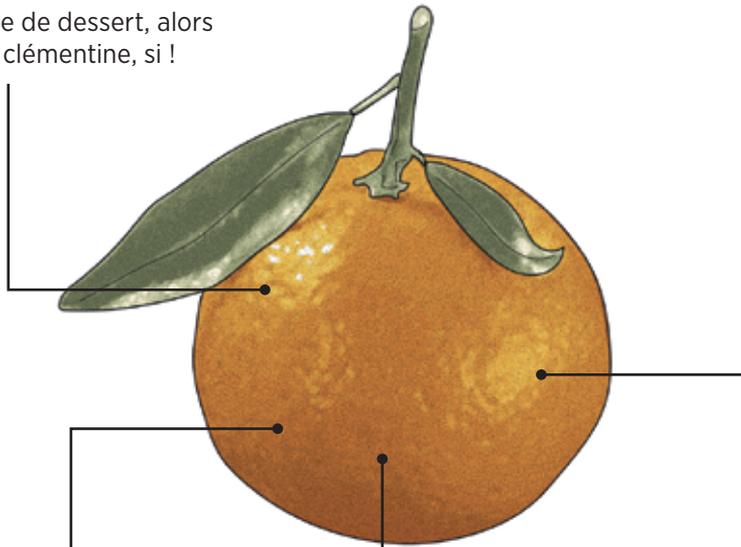
À jeun, il peut agresser les estomacs sensibles. Attention à la citronnade (citron + eau), recommandée le matin au réveil en cure détox, ce n'est pas forcément une bonne idée pour tout le monde.

Son acide citrique est antiseptique, apprécié en cas de gastro-entérite : il combat les microbes digestifs.

# LA CLÉMENTINE

Pauvre en fructose et en sorbitol, elle a tout pour plaire. Sa composition nutritionnelle se rapproche de celle du citron, désigné d'office comme un roi parmi ses sujets surdoués en détox digestive. Mais personne ne consomme de citron en guise de dessert, alors qu'une clémentine, si !

La super-championne pauvre en Fodmaps.



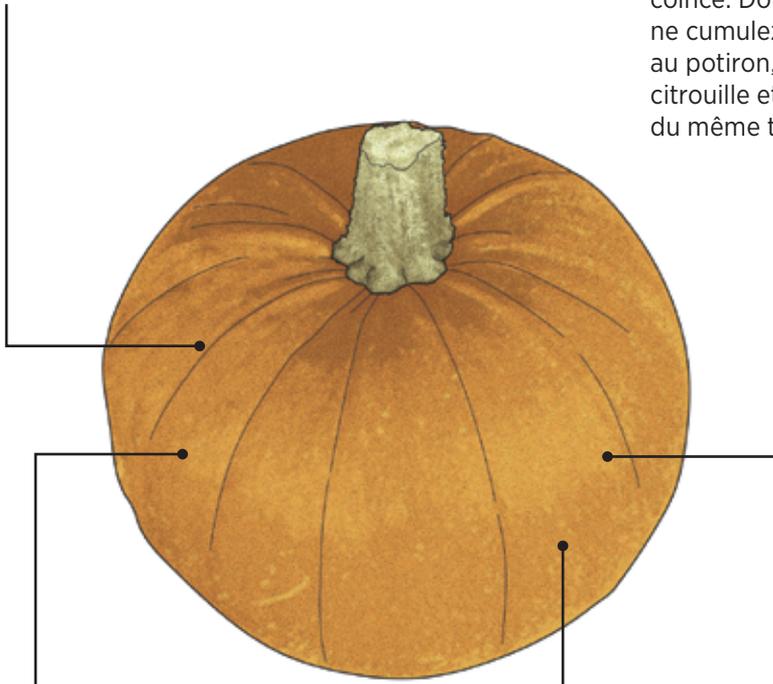
Si vous la digérez mal en dessert, mangez-la en dehors des repas. Ce n'est pas le fruit qui pose problème, mais un mauvais « timing ».

Bien qu'elle soit (plus ou moins) acide en bouche, elle n'est pas acidifiante pour l'organisme. Elle respecte donc l'équilibre acido-basique et, même, y participe activement.

# LA COURGE, LA COURGETTE, LE POTIRON

Les courgettes, courges et courges spaghetti peuvent être consommées sans arrière-pensée : elles passent impeccable ! Si peu de Fodmaps, n'en parlons pas.

En revanche, allez-y plus doucement avec les citrouilles, potirons, potimarrons, dotés de davantage de Fodmaps (polyols, galacto-oligosaccharides) ! Tout dépendra ici de la quantité : un peu, tout va bien ; beaucoup, ça coince. Donc, en saison, ne cumulez pas soupe au potiron, tarte à la citrouille et autres *latte* du même tonneau.



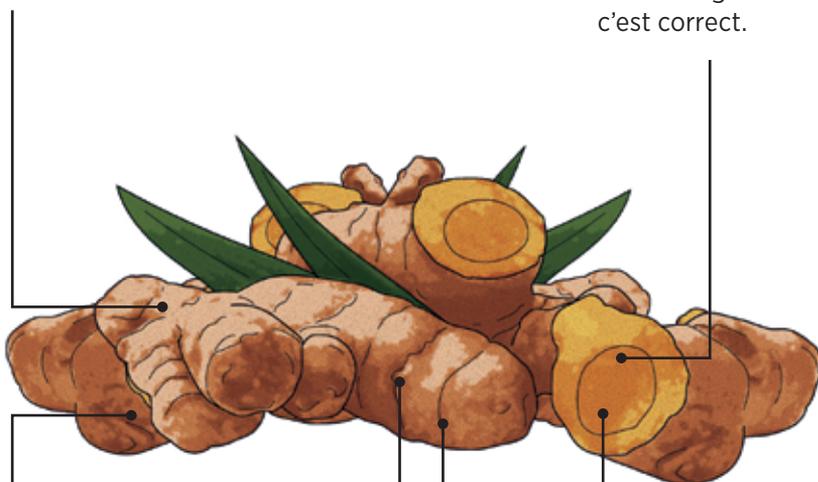
Les graines de citrouille grillées sont trop riches en Fodmaps pour être honnêtes, hélas. Croquez-en 2 ou 3 pour éviter toute frustration si vraiment vous les adorez, mais pas plus.

Toute la famille est riche en potassium, bêta-carotènes et autres nutriments fortement antioxydants.

# LE CURCUMA

Il lutte contre les douleurs et les inconforts digestifs – ballonnements, brûlures gastriques, nausées, crise de foie, sensation de surcharge, syndrome de l'intestin irritable, diarrhées, flatulences, ulcères, parasites...

1 cuillère à café par jour en prévention, le double voire le triple si vous souffrez d'inflammations digestives. Vous obtiendrez ainsi des doses de curcumine allant de 300 mg à 600 mg, c'est correct.



Saupoudrez les plats d'un peu de curcuma à chaque repas. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) le reconnaît pour soigner les troubles digestifs.

« L'épice-médicament »  
100 % adaptée.

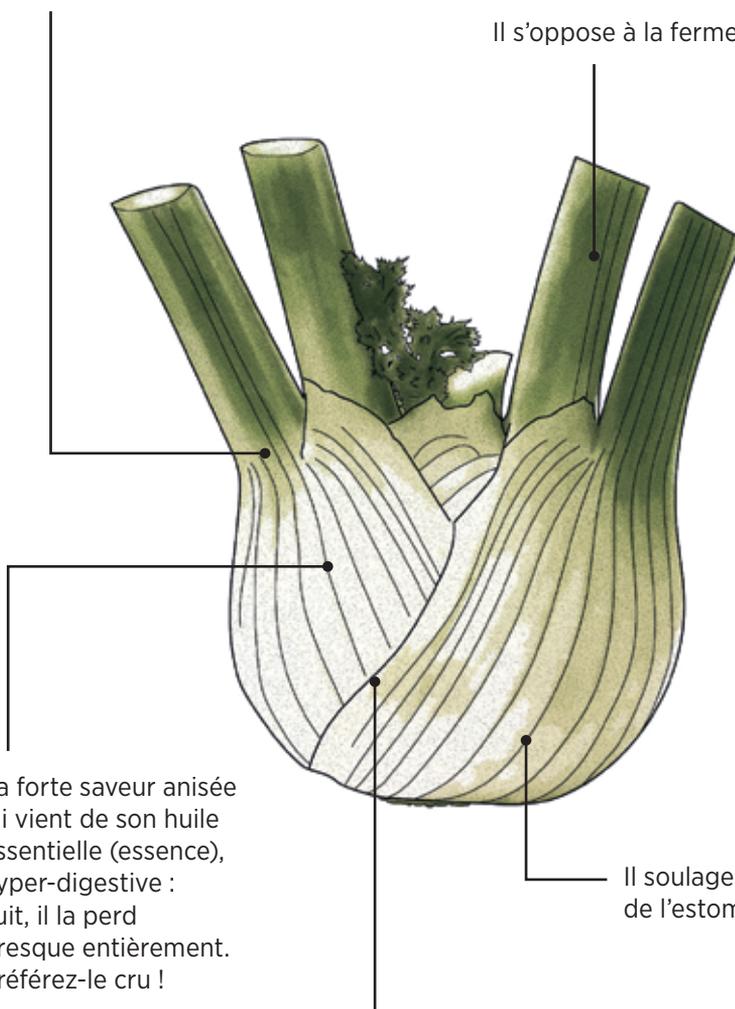
Incontournable dans le cadre des maladies inflammatoires digestives (maladie de Crohn...).

Incorporez-le à vos recettes avec un peu de poivre et de corps gras (huile d'olive par exemple) pour une meilleure assimilation.

# LE FENOUIL

Il favorise le transit intestinal  
et la digestion en général.

Il s'oppose à la fermentation (gaz).



Sa forte saveur anisée  
lui vient de son huile  
essentielle (essence),  
hyper-digestive :  
cuit, il la perd  
presque entièrement.  
Préférez-le cru !

Il soulage les « crampes »  
de l'estomac et de l'intestin.

Un des meilleurs amis du colitique !