



Prenez soin de votre intestin!

L'alimentation faible en FODMAPs permet de réduire considérablement les symptômes associés au Syndrome de l'intestin irritable (SII) et autres troubles digestifs. Cette alimentation consiste à minimiser l'apport en glucides fermentescibles (Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols).

Pourquoi choisir SOS Cuisine?

Suivre cette alimentation sans aide est un vrai défi! En effet, il faut éliminer tous les aliments qui contiennent beaucoup de FODMAPs (voir au verso) et limiter ceux qui en contiennent modérément.

Heureusement, SOS Cuisine est là pour vous! Et vous simplifie la vie en proposant des menus et recettes qui respectent à 100% l'alimentation faible en FODMAPs.

Ces menus et recettes sont basés sur l'alimentation méditerranéenne et utilisent un maximum d'aliments naturels.

Comment ça marche ?

Notre infolettre vous avise quand votre menu est prêt

Validité des circulaires

1 PLANIFIEZ 2 ACHETEZ 3 CUISINEZ

Consultez votre menu et imprimez votre liste d'épicerie

Profitez des spéciaux des circulaires chez vos marchands préférés

Suivez les recettes et le guide de préparation pour gagner du temps

Chaque semaine vous recevez:

- ✓ **Menu 7 jours, 3 repas/jour:** Varié, équilibré et personnalisé selon vos préférences
- ✓ **Recettes nécessaires:** Rapides, faciles et savoureuses
- ✓ **Liste d'épicerie** correspondante, selon les spéciaux des circulaires
- ✓ **Guide de préparation:** Pour gagner du temps en cuisine
- ✓ **Infolettre:** Rappel et conseils pratiques



Pourquoi ces menus sont-ils INTELLIGENTS ?

Parce qu'ils vous assurent, semaine après semaine, que vous:

- ✓ mangerez ce qu'il y a de **MIEUX** pour réduire vos symptômes sans vous casser la tête!
- ✓ aurez du **PLAISIR** à manger
- ✓ profiterez des **MEILLEURS ACHATS** dans vos supermarchés préférés

Pour en savoir plus, visitez:

www.soscuisine.com/FODMAP
On peut vous aider!

Questions :
514-564-0971 (Montréal)
1-877-570-1035 (sans frais)
support@soscuisine.com

SOS Cuisine / Sukha Technologies Inc.,
3470 Stanley Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9



Menus intelligents
FAIBLES EN FODMAPs

Syndrome de l'intestin irritable - Dyspepsie
Ballonnements - Diarrhée - Constipation - Gaz intestinaux

Liste aide-mémoire des principaux aliments à teneur élevée en FODMAPs

PRODUITS CÉRÉALIERS

- céréales à déjeuner
- orge
- produits de blé (biscuits, couscous, farine, pain, pâtes alimentaires)
- produits de seigle (farine, pain)



GRAINES ET NOIX

- noix de cajou
- pistache



LÉGUMINEUSES

- fèves de soya
- flageolets
- gousses
- haricots
- lentilles
- pois chiches



LÉGUMES

- ail
- artichaut
- asperge
- champignons
- chou-fleur
- oignon (toutes sortes)
- poireau
- pois mange-tout
- topinambour



FRUITS

- abricot
- cerise
- figue
- kaki
- mangue
- melon d'eau
- nûre
- nectarine
- pêche
- poire
- pomme
- prune



PRODUITS LAITIERS + SUBSTITUTS

- crème glacée
- fromages à pâte molle (fromage à la crème, fromage cottage, mascarpone, ricotta)
- kéfir
- lait
- lait condensé sucré
- poudre de lait
- produits de soya (boisson, yogourt)



PRODUITS SUCRÉS

- confitures
- miel



BOISSONS

- cidre
- jus de fruits
- rhum
- vermouth
- vin doux (crème de cassis, Pernod, Porto, vin de Marsala, vin de Muscat)



partenaire nutrition officiel de



VIANDES, POISSONS, OEUFS

- plats préparés avec des ingrédients qui sont élevés en FODMAPs (bouillon, saucisses, etc)

Utilisez cet aide-mémoire quand vous mangez à l'extérieur. Pour vos courses, pas de problème, car SOS Cuisine vous fournit une liste d'épicerie 100% personnalisée compatible avec l'alimentation faible en FODMAPs!

Pour plus d'informations et pour bénéficier de menus complets, visitez :
www.soscuisine.com/FODMAP