



# CERTIFIÉ PAR LE PROGRAMME FODMAP FRIENDLY

## QU'EST-CE QU'UN RÉGIME FAIBLE EN FODMAP?

Beaucoup de gens ne connaissent pas le régime FODMAP ou le régime faible en FODMAP. Mais au fil des années, le régime FODMAP est devenu l'un des régimes alimentaires les plus adoptés. Il représente en effet un traitement efficace chez les personnes aux prises avec des symptômes digestifs du SII (syndrome de l'intestin irritable).

Les FODMAP sont naturellement présents dans certains aliments, et il a été observé qu'un régime qui en contient de faibles quantités améliore le contrôle des symptômes du SII. Non seulement les FODMAP déclenchent des symptômes chez les personnes qui souffrent du SII, mais ils peuvent aussi affecter celles atteintes de la maladie cœliaque et de la maladie de Crohn.



# 1 IN 7

Une personne sur sept souffre du SII.\*

*\*Source: fodmapfriendly.com*

## LES FODMAP, C'EST QUOI?

Il s'agit de glucides à chaîne courte naturellement présents dans de nombreux aliments que nous consommons. FODMAP est un acronyme:

**Fermentescibles** – des éléments « fermentés » décomposés par des bactéries dans le gros intestin;

**Oligosaccharides** – des molécules issues des sucres formant une chaîne;

**Disaccharides** – des molécules de sucre doubles;

**Monosaccharides** – des molécules de sucre simples;

**And**

**Polyols** – des alcools de sucre.



## PRODUITS CERTIFIÉS PAR LE PROGRAMME FODMAP FRIENDLY

PRODUIT	QUANTITÉ	CUP
Chocolat à cuire - Pépites de chocolat noir	1 c. à table (15 g)	819597010213
Chocolat à cuire - Morceaux de chocolat mi-sucré	1 c. à table (15 g)	853522000313
Chocolat à cuire - Minipépites de chocolat mi-sucré	1 c. à table (15 g)	853522000306
Galettes déjeuner - Pépites de chocolat et banane	1 barre (50 g)	819597012705
Galettes déjeuner - Petits fruits	1 barre (50 g)	819597012712
Galettes déjeuner - Saveur de figue et d'érable	1 barre (50 g)	819597012729
Barres tendres - Cacao accro	1 barre (33 g)	819597011449
Barres de chocolat - Chocolat noir	1 barre (32 g)	853522000726
Barres de chocolat - Chocolateriz <sup>MC</sup>	1 barre (32 g)	853522000702
Biscuits croquants - Pépites de chocolat	2 biscuits (26 g)	853522000863
Biscuits croquants - Douche chocolat	2 biscuits (26 g)	853522000870
Minibiscuits croquants - Pépites de chocolat	1 sachet (28 g)	819597010718
Minibiscuits croquants - Douche chocolat	1 sachet (28 g)	819597010725
Bouchées d'énergie - Cannelle et chipotle	3 bouchées (36 g)	819597012002
Bouchées d'énergie - Chocolat noir et framboises	3 bouchées (36 g)	853522000924
Bouchées d'énergie - Banane enrobée	3 bouchées (36 g)	853522000931
Bouchées d'énergie - Banane enrobée	4 bouchées (48 g)	819597012484
Minibiscuits moelleux - Cassonelle	1 sachet (28 g)	819597010800

Les produits Enjoy Life Foods sont certifiés dans le cadre du programme alimentaire FODMAP Friendly. Le logo FODMAP Friendly est la seule marque de certification enregistrée à l'échelle mondiale qui certifie que les faibles teneurs en FODMAP des produits alimentaires certifiés ont été testées en laboratoire. Il est conçu pour que les consommatrices et les consommateurs souffrant du syndrome de l'intestin irritable (SII) suivant un régime faible en FODMAP identifient et choisissent facilement des produits alimentaires emballés adaptés.

*Pour obtenir plus d'information, visitez le [www.fodmapfriendly.com](http://www.fodmapfriendly.com)*