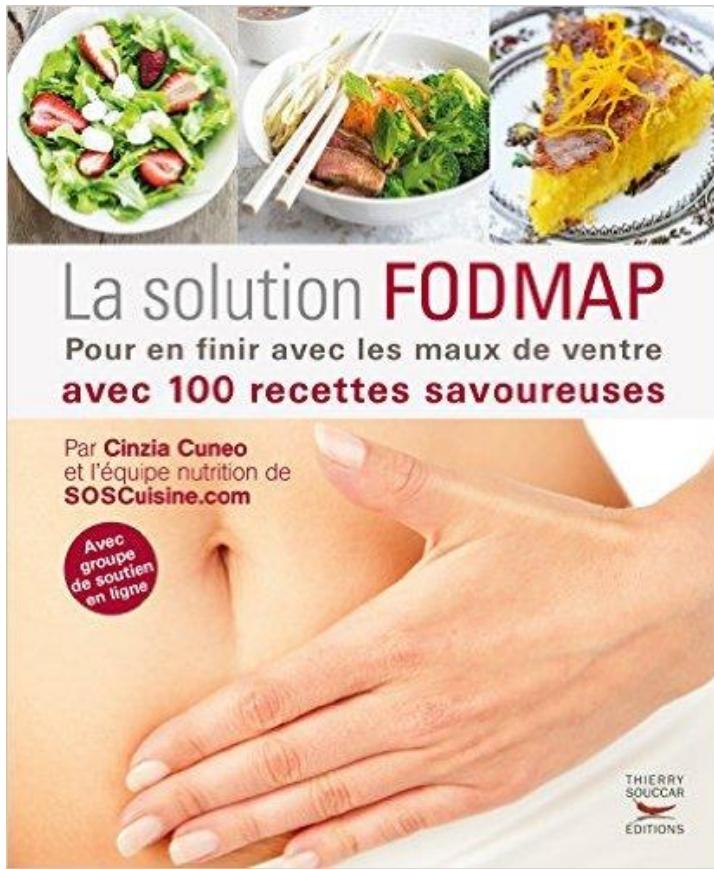


# La solution FODMAP

de [Cinzia Cunéo](#)



## Biographie de l'auteur

Titulaire d'une maîtrise en sciences appliquées, Cinzia Cuneo est cofondatrice de SOSCuisine.com, le site destiné à aider tous ceux qui, pour des raisons de santé, ont besoin de reprendre le contrôle de leur alimentation. Ce service de planification intelligente des repas est utilisé chaque semaine par plus de 400 000 familles au Canada et en Europe.

## Introduction

Si vous souffrez de côlon irritable et que vous cherchez un programme vraiment fiable, à jour des dernières données scientifiques, ce guide est fait pour vous. Contrôlez dès aujourd'hui vos symptômes en adoptant un régime pauvre en FODMAP des sucres difficiles à digérer présents dans le blé, le lait, les haricots, le soja, certains fruits, légumes, noix, y compris édulcorants.

Dans les essais cliniques, **75 % des personnes qui ont suivi la Solution FODMAP ont connu une amélioration importante.** Ce programme peut bénéficier aussi aux personnes cœliaques et aux patients souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin avec symptômes digestifs fonctionnels.

## Vous saurez :

- Comment identifier et éviter les aliments riches en FODMAP
- Quels aliments peuvent les remplacer
- Comment constituer un plan alimentaire personnalisé, grâce à 3 semaines de menus et 100 recettes savoureuses pauvres en FODMAP mais riches en vitamines, minéraux, acides gras essentiels