



CONSEILS ALIMENTAIRES

LE RÉGIME SANS RÉSIDUS

Le principe du régime sans résidus est avant tout de supprimer les fibres alimentaires végétales de l'alimentation. Il peut être conseillé dans le cadre de certaines maladies digestives, de la préparation colique pour une coloscopie et dans les suites d'une intervention chirurgicale.

Vous trouverez ci-dessous des repères pour suivre ce régime qui peut être strict ou élargi selon les situations.

ALIMENTS AUTORISÉS

Matières grasses crues : beurre, margarine, huiles crues

Viandes cuites sans matière grasses : viande rouge maigre, lapin, volailles sans la peau, jambon maigre (mode de cuisson : à l'eau, à la vapeur, en papillote, au four traditionnel, au four micro ondes)

Poissons frais ou surgelés : non panés, cuits sans matière grasse

Coquillages, crustacés : tout sauf escargots

Œufs : cuits sans matière grasse (coque, mollets, durs)

Riz

Pâtes

Semoule

Bouillons : en cubes ou clairs (eau de cuisson)

Fromage à pâte dure : gruyère, cantal, hollandaise, tomme, comté, etc ...

Assaisonnements : vinaigre, jus de citron sans pulpe ni pépin, sel, aromates sans feuille

Pain blanc

Biscottes

Eau plate et gazeuse : naturelle ou aromatisée

Jus de fruits et sodas sans pulpe

Lait et laitages : si absence d'atteinte de la muqueuse digestive

Sucre, miel, gelées

Biscuits secs, meringues

Chocolat noir et au lait sans fruits secs

Infusions, thé, café

ALIMENTS À ÉVITER

Matières grasses cuites, frites

Viandes fumées grasses, en sauce, crues : mouton, porc, abats, gibiers, tripes, rognons, etc ...

Charcuteries

Poissons fumés, séchés, panés ou en conserve : thon, sardine, maquereau, hareng

Œufs : frits, omelette

Fruits et légumes : cuits, crus, en conserve

Pommes de terre : frites, purée, sautées, chips

Quinoa

Soupes, potages

Fromages fermentés et persillés : camembert, brie, roquefort, bleu, etc ...

Condiments : moutarde, cornichons, sauces pimentées, aromates en feuille, sauce tomate, épices fortes

Pain complet, pains spéciaux

Céréales : muesli, etc ...

Boissons alcoolisées

Jus de fruits ou soda avec pulpe

Lait et laitages : si présence d'une atteinte de la muqueuse digestive

Confitures

Pâtisserie, glaces, sorbets

Chocolat avec noisettes ou fruits

Café turc

Tout aliment ou boisson ne figurant pas sur cette liste doit être considéré comme interdit

