

REGIME PAUVRE EN RESIDUS

Régime sous utilisé en gastroentérologie, et sur une courte période.

BUT : limiter les fibres solubles (qui augmentent le volume des selles, et qui accélèrent le transit).

DANS QUELS CAS :

- maladies : problème au niveau du tube digestif, diarrhées, diverticulites, colites, ...
- préparation : pré opératoire, réalimentation post opératoire, examens radiologiques, endoscopie, ...

GROUPE	ALIMENTS AUTORISES
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	<p>Lait : entier, demi-écrémé, écrémé</p> <p>Fromages : frais, suisse, kiri, blanc, demi-sel, crème de gruyère, à pâte dure (gruyère, cantal, Hollande, Bombel, St Paulin, Tome, emmental, port salut), parmesan, fromages râpés</p> <p>Yaourt : naturels, aromatisés (pas de morceaux de fruits)</p> <p>Flancs, dessert au lait, entremets, ...</p>
VPO	<p>Viande : maigre (bœuf, veau, agneau, poulet, jambon), abats (foie, cervelle, langue) : sans ajout de matière grasse, rôtis, grillés, bouillis, dégraissés</p> <p>Poisson : tout les poissons, conservés au naturel, surgelés non panés, grillés au court bouillon, ou au four, crustacés décortiqués (langouste, homard, moule, crevette), poisson blanc (colin, lieu, églefin, merlan, cabillaud, limande, roussette) mixé ou émietté.</p> <p>Œufs : dures, mollets, pochés et omelettes sans ajout de matière grasse</p>
FRUITS ET LEGUMES	AUCUN FRUIT ET LEGUMES
FECULENTS, CEREALES, PAIN	<p>Pâtes, riz, pommes de terre raffinés (tout de suite après cuisson)</p> <p>Farine blanche, maïzena</p> <p>Tapioca, semoule, polenta, ...</p> <p>Pain : blanc, de mie, biscotte, ...</p> <p>Crème de céréale</p>
MATIERES GRASSES	Beurre, huile végétale (tournesol), margarine végétale cru, non cuits et non chauffés : en quantité limitée
PRODUITS SUCRES	<p>Biscuits secs, miel, sucre blanc, gelée de fruits, glace sans fruits, sorbet à base de sirop, pâte de fruits, chocolat noir nature, blanc, au lait</p> <p>Pâtisserie sans fruits : meringue, biscuit de Savoie, génoise, gâteau au chocolat, éclairs au chocolat, ...</p>
BOISSONS	<p>Eau : minérale, du robinet, de source, gazeuse ou plate</p> <p>Thé, café, sodas, infusion, alcoolisés, cidres, bière, jus de fruits filtrés (sauf pomme et prune) type Blédinat pour bébé.</p> <p>Sirop de fruits (grenadine, menthe, citron, ...</p>
CONDIMENTS	AUCUNE EPICE ET AUCUNE SAUCE