

Régime sans résidus large

ALIMENTS	AUTORISES	DEFENDUS
Viandes	Maigres, grillées ou rôties Boeuf, veau, volaille sans la peau, cheval Charcuteries maigres : jambon, filet de poulet, américain nature	Porc, mouton, canard, viande hachée, gibier, abats Charcuteries : saucisson, pâté
Poissons	En filet, grillés, au four Cabillaud, dorade, sole, plie, ...	Poissons fumés, frits, en conserve Thon, hareng, crustacés
Oeufs	À la coque, durs, pochés	Omelette grasse, sur le plat
Produits laitiers	Maigres : yaourts, fromage blanc, fromage à pâte dure, petits suisses	Yaourts entiers, fromage gras
Fruits	En compote, en sirop, bien mûrs, pelés (banane, pêche, pomme, poire,...)	Agrumes, ananas, kiwis, fruits secs
Légumes	Carotte, courgette, poireau, haricot vert	Crudités, choux, tomate
Pomme de terre	Nature, purée non grasse, au four	Croquette, frites, chips
Céréales	Biscotte, pain grillé, pain blanc, pâtes, riz, semoule	Pain gris, pain complet, flocons d'avoine, céréales
Matières grasses	Cruës : beurre, huile, margarine	Cuites, mayonnaise, lard, fritures
Sucres	Biscuits secs, miel, confiture	Pâtisseries, chocolat, glace
Épices	Sel, poivre, herbes aromatiques	Ail, oignon, curry, ketchup, paprika, ...
Boissons	Eau plate, tisane, thé, café, jus de fruits sans pulpe	Alcool, bière, vin, boissons gazeuses