



Nous sommes avec vous

**CLINIQUE PASTEUR
BLACHERE Muriel
Diététicienne nutritionniste
Tel : 04.75.75.22.96**

**Consultation externe au Centre Mistral
Tel : 06.81.53.80.87**

REGIME SANS RESIDU STRICT

Ce régime a pour but de mettre l'intestin au repos. Il exclut tous les aliments donnant des selles ainsi que les aliments susceptibles d'accélérer le transit ou d'irriter la muqueuse intestinale.

Conseils généraux

- Prenez vos repas à des heures régulières, assis et dans le calme.
- Mangez lentement et prenez le temps de bien mâcher les aliments.
- Evitez les repas trop copieux.
- Evitez les boissons alcoolisées.
- Buvez 1.5 à 2l d'eau par jour par petites gorgées et de préférence en dehors des repas.

Tableau de choix des aliments conseillés et déconseillés

Vous trouverez à la page suivante un tableau classé par groupe d'aliments vous indiquant les aliments que vous pouvez consommer dans le cadre du régime sans résidu et ceux qu'il faut éviter de manger.

Aliments	Conseillés	Déconseillés
Le lait et les produits laitiers animaux ou végétaux	Les fromages à pâte cuite de type emmenthal, saint Paulin, tome noire, gouda Les crèmes de gruyère comme la Vache qui rit	Le lait, la crème Les autres fromages, les fromages de chèvre et de brebis, les fromages fondus Les fromages frais naturels, aromatisés ou aux fruits (yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle) Les entremets
La viande et les abats	Les viandes maigres sans collagène (veau, bœuf, porc, cheval, volaille sans peau) Le jambon blanc découpé dégraissé Le foie	La charcuterie, le gibier Les viandes grasses et les bas morceaux Les viandes marinées, en conserve Les autres abats
Le poisson	Les poissons frais, surgelés en conserve au naturel	Les poissons en conserve à l'huile, les poissons marinés Les fritures de poissons, les poissons panés
Les œufs	Les œufs durs, coques, pochés, en omelette	Les œufs frits
Les céréales et féculents	Les biscottes au froment Les pâtes, le riz blanc, la semoule, le tapioca Les pommes de terre	Le pain Les céréales complètes, les céréales du petit déjeuner Les légumes secs Les friands, les quiches, les pizzas,
Les légumes verts	Le bouillon de légumes	Tous les légumes crus et cuits
Les fruits	Aucun	Tous les fruits crus et cuits Les fruits secs et oléagineux Les fruits au sirop, confits, les zestes
Les matières grasses	Le beurre, la margarine non hydrogénée, l'huile végétale CRUS	Les matières grasses cuites La mayonnaise, la crème Le saindoux, le suif, le lard
Les produits sucrés	Le sucre, la gelée, le miel Les biscuits secs, biscuits thé, à la cuiller, boudoirs, meringue Les pâtes de fruits	La confiture, la marmelade Les pâtisseries Les bonbons, le nougat, les barres chocolatée, le chocolat, les caramels La pâte d'amande, le beurre de cacahuète, la pâte à tartiner, la crème de marron
Les boissons	L'eau Les infusions, le thé et le café légers	Les boissons sucrées Les boissons gazeuses Les boissons alcoolisées Les jus de fruits
Les assaisonnements	Le sel en quantité modérée	Les épices et les aromates

Répartition journalière

Petit déjeuner : Boissons chaudes (thé, café mais pas trop fort ou infusion) **sans lait**
Biscottes ou cracottes au froment ou gâteaux secs comme petits bruns
Beurre
Gelée de fruits (**pas de confiture**)

Déjeuner Et dîner :

Bouillon de légumes (eau de cuisson des légumes)
Viande ou poissons grillés ou 2 œufs (omelette, œufs au plat, œuf à la coque)
Féculents (pâtes, riz, semoule, gnocchi, pomme de terre) avec une noix de beurre, et/ou du gruyère râpé ou du parmesan
Fromage à pâte cuite (gruyère, comté, babybel)
Biscuits secs ou pâte de fruits
Biscottes ou cracottes

Cuisson des protéines :

- ✓ *Viande rouge* : cuite sans graisse sur une poêle anti-adhésive
- ✓ *Viande blanche* : en papillote avec une feuille de sauge par exemple et un filet d'huile d'olive, au four sans graisse avec du jus de citron et un peu d'eau au fond du plat ou avec une petite cuillère à café d'huile
- ✓ *Œufs* : mettre une goutte d'huile dans la poêle et essuyer avec un essuie-tout
- ✓ *Poisson* : au court bouillon, au vin blanc, mais pas à la poêle