

Planning Alimentaire : Régime Sans Résidu (3 Jours)

Principes du régime sans résidu

- Objectif : Réduire le volume des selles et le travail intestinal.
- Aliments autorisés : Céréales raffinées (riz blanc, pâtes blanches, pain blanc), viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers (selon tolérance), légumes cuits sans peau ni pépins.
- Aliments interdits : Céréales complètes, fruits et légumes crus, légumineuses, viandes grasses, charcuterie, fritures, épices fortes.

Planning de 3 jours

- Jour 1 - Petit-déjeuner : Pain blanc grillé, beurre, confiture sans pépins, thé ou café léger.
- Jour 1 - Déjeuner : Blanc de poulet grillé, riz blanc, carottes cuites fondantes.
- Jour 1 - Dîner : Pâtes blanches, parmesan râpé, un œuf dur.
- Jour 2 - Petit-déjeuner : Yaourt nature, biscottes blanches, miel.
- Jour 2 - Déjeuner : Filet de poisson blanc, purée de pommes de terre (sans peau), courgettes cuites (épépinées et pelées).
- Jour 2 - Dîner : Riz blanc, jambon blanc dégraissé, bouillon de volaille.
- Jour 3 - Petit-déjeuner : Pain blanc, beurre, compote de pommes lisse.
- Jour 3 - Déjeuner : Escalope de dinde, pâtes blanches, haricots verts très cuits (sans fils).
- Jour 3 - Dîner : Semoule fine, bouillon de légumes filtré, filet de colin vapeur.

Liste de courses

- Protéines : Blanc de poulet, escalope de dinde, filet de poisson blanc (cabillaud/colin), jambon blanc, œufs.
- Féculents : Pain blanc, biscottes blanches, riz blanc, pâtes blanches, semoule fine, pommes de terre.
- Légumes : Carottes, courgettes, haricots verts (à peler et épépiner impérativement).
- Produits laitiers et divers : Beurre, yaourts nature, confiture sans pépins, miel, compote de pommes lisse, bouillon de volaille en cube.

Conseils de préparation

- Cuisson : Privilégiez la vapeur, le gril ou l'eau bouillante.
- Préparation des légumes : Retirez systématiquement la peau et les pépins avant la cuisson.

- Hydratation : Buvez au moins 1,5L d'eau par jour en dehors des repas.
- Assaisonnement : Utilisez uniquement du sel et des herbes aromatiques douces en petite quantité.