

Guide Pratique : Régime Sans Résidu (Programme 3 Jours)

Principes fondamentaux

- Objectif : Réduire le travail du tube digestif en limitant les fibres alimentaires.
- Aliments autorisés : Riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, viandes maigres (poulet, dinde), poissons blancs, œufs, produits laitiers (selon tolérance), légumes cuits sans peau ni pépins.
- Aliments interdits : Céréales complètes, fruits et légumes crus, légumineuses, viandes grasses, fritures, épices fortes, oléagineux.

Liste de courses essentielle

- Protéines : 3 blancs de poulet, 2 filets de cabillaud ou colin, 6 œufs.
- Féculents : 500g de riz blanc, 500g de pâtes blanches, 1 paquet de pain de mie blanc.
- Produits laitiers : 6 yaourts nature, beurre doux.
- Autres : Huile d'olive, sel fin, bouillon de volaille dégraissé, eau minérale.

Planning des repas sur 3 jours

- Jour 1 : Petit-déjeuner (Pain blanc, beurre), Déjeuner (Blanc de poulet vapeur, riz blanc), Dîner (Filet de cabillaud, pâtes blanches).
- Jour 2 : Petit-déjeuner (Yaourt nature), Déjeuner (Escalope de dinde, riz blanc), Dîner (Œufs brouillés, pain blanc).
- Jour 3 : Petit-déjeuner (Pain blanc, beurre), Déjeuner (Poisson blanc, pâtes blanches), Dîner (Blanc de poulet, riz blanc).

Conseils de préparation et hygiène

- Privilégiez les modes de cuisson doux : vapeur, papillote ou grillade sans matière grasse brûlée.
- Retirez systématiquement la peau et les pépins des légumes si vous en consommez.
- Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau plate ou des tisanes légères tout au long de la journée.
- Mangez lentement et mastiquez bien chaque bouchée pour faciliter la digestion.