

Fiche Pratique : Régime Sans Résidu

Principes de base

- Objectif : réduire le volume des selles et le travail intestinal.
- Privilégier les aliments pauvres en fibres (moins de 2g par jour).
- Privilégier les cuissons douces : vapeur, bouilli, grillé ou au four.
- Éviter les fritures, les sauces grasses et les épices fortes.

Aliments autorisés (À privilégier)

- Protéines : Viandes maigres (poulet, dinde, veau), poissons blancs, œufs, jambon blanc dégraissé.
- Féculents : Riz blanc, pâtes blanches, semoule fine, pain blanc rassis ou grillé.
- Produits laitiers : Yaourts nature, fromages à pâte dure (emmental, comté, parmesan).
- Légumes : Pommes de terre sans peau, carottes cuites, courgettes épépinées et pelées.
- Fruits : Compotes de fruits sans morceaux, gelées de fruits, bananes bien mûres.

Aliments interdits (À éviter absolument)

- Céréales complètes : Pain complet, céréales complètes, riz complet, quinoa, boulgour.
- Légumes crus : Toutes les crudités, salades, légumes à peau ou à pépins (tomates, poivrons).
- Légumineuses : Lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves.
- Fruits crus : Fruits avec peau, fruits rouges, fruits secs, oléagineux (noix, amandes, noisettes).
- Autres : Charcuteries grasses, fritures, épices fortes, chocolat, boissons gazeuses.

Exemple de journée type

- Petit-déjeuner : Thé ou café léger, pain blanc grillé, beurre, gelée de fruits.
- Déjeuner : Filet de cabillaud, riz blanc, carottes cuites, yaourt nature.
- Collation : Compote de pommes sans morceaux.
- Dîner : Escalope de poulet, pâtes blanches, fromage à pâte dure.

Conseils pour les courses

- Vérifiez systématiquement les étiquettes : évitez les produits contenant des fibres ajoutées.

- Privilégiez les produits raffinés (mention 'blanche' ou 'fine').
- Préparez vos légumes en les pelant et en retirant les pépins avant cuisson.