

Guide Pratique : Régime Sans Résidu (Liste de Courses)

Objectif du régime

- Réduire le volume des selles et le travail intestinal.
- Éviter les irritations mécaniques du tube digestif.
- Fiche à utiliser lors de vos courses pour identifier les produits autorisés.

Aliments autorisés (À privilégier)

- Céréales raffinées : Pain blanc, biscottes, riz blanc, pâtes blanches, semoule fine.
- Protéines maigres : Poulet, dinde, veau, jambon blanc dégraissé, poissons blancs (cabillaud, colin, sole).
- Œufs : Durs, mollets, pochés ou en omelette.
- Produits laitiers : Yaourts nature, fromages à pâte dure (emmental, comté, parmesan).
- Légumes (cuits, sans peau ni pépins) : Carottes, courgettes épépinées, pointes d'asperges.
- Fruits (cuits ou en compote) : Pommes, poires, pêches (sans peau ni pépins).
- Matières grasses : Beurre cru, huiles végétales (olive, colza) ajoutées après cuisson.

Aliments interdits (À éviter absolument)

- Céréales complètes : Pain complet, céréales au son, riz complet, quinoa, boulghour.
- Légumes crus : Toutes les crudités, salades, légumes à fibres dures (poireaux, choux, céleri).
- Légumes secs : Lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs, fèves.
- Fruits crus : Tous les fruits frais, fruits secs, fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes).
- Viandes grasses et charcuteries : Mouton, porc gras, saucisses, pâtés, abats.
- Produits laitiers fermentés : Fromages à moisissures (roquefort, camembert) ou très gras.
- Divers : Fritures, épices fortes, sauces industrielles, chocolat, confitures avec pépins.

Conseils de préparation et hygiène

- Privilégier les modes de cuisson doux : vapeur, grillé, bouilli ou en papillote.
- Retirer systématiquement la peau, les pépins et les fibres des fruits et légumes.
- Bien s'hydrater tout au long de la journée avec de l'eau plate ou des tisanes.
- Lire attentivement les étiquettes des produits transformés pour détecter la présence de fibres ajoutées.