

# Guide Pratique : Régime Sans Résidus (3 Jours)

---

## Principes fondamentaux

- Objectif : Réduire le volume des selles et le travail du côlon.
- Aliments autorisés : Viandes maigres, poissons blancs, riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, produits laitiers sans morceaux, beurre cru.
- Aliments interdits : Fruits et légumes crus ou cuits, céréales complètes, légumineuses, viandes grasses, charcuterie, épices fortes, boissons gazeuses.

## Menu type sur 3 jours

- Jour 1 : Petit-déjeuner (Thé ou café, pain blanc grillé, beurre), Déjeuner (Filet de limande vapeur, riz blanc, beurre), Dîner (Escalope de dinde, pâtes blanches, huile d'olive).
- Jour 2 : Petit-déjeuner (Thé ou café, biscottes, beurre), Déjeuner (Jambon blanc, purée de pommes de terre maison sans lait, beurre), Dîner (Filet de cabillaud, riz blanc, filet d'huile).
- Jour 3 : Petit-déjeuner (Thé ou café, pain blanc, beurre), Déjeuner (Poulet rôti sans peau, pâtes blanches), Dîner (Filet de limande, semoule fine, beurre).

## Recette : Filet de limande vapeur

- Ingrédients : 1 filet de limande frais, 1 cuillère à café d'huile d'olive, une pincée de sel, quelques gouttes de jus de citron.
- Préparation : Assaisonner légèrement le filet de limande avec le sel.
- Cuisson : Placer le filet dans un panier vapeur. Cuire pendant 8 à 10 minutes selon l'épaisseur.
- Service : Arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron juste avant de servir pour conserver la tendreté.

## Conseils de préparation

- Privilégier les modes de cuisson simples : vapeur, papillote ou grillade sans matière grasse brûlée.
- Bien hydrater : boire au moins 1,5L d'eau plate par jour en dehors des repas.
- Fractionner les repas si nécessaire pour faciliter la digestion.
- Retirer systématiquement la peau des viandes et des poissons avant cuisson.