



Clinique S' Pierre
OTTIGNIES

RÉGIME SANS RÉSIDUS

Le régime sans résidus consiste en une alimentation ne contenant que très peu de fibres alimentaires (< 10g/jour).

CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- Mangez dans une ambiance calme et à heure régulière.
- Prenez le temps de bien mâcher, de manger lentement.
- Buvez au minimum 1,5 à 2 litres de liquide/jour.
- Ne consommez ni fruits ni légumes, sous aucune forme (tolérance pour la banane bien mûre).
- Choisissez des féculents raffinés (= blancs) : pâtes blanches, pain blanc, riz blanc,...
- Evitez les graisses cuites et/ou brunies.
- Fractionnez votre alimentation en 5 à 6 repas par jour à l'aide de collations.

CONSEILS ALIMENTAIRES

Vous trouverez ci-joint un tableau reprenant les aliments conseillés et déconseillés.
Ce dernier est répertorié par famille d'aliments.

En cas de doute, référez-vous toujours aux étiquettes des produits. Optez pour les produits les moins riches en fibres (mention F(g) / 100g sur l'étiquetage).

Pour toute question, n'hésitez pas à prendre contact avec le service diététique de votre hôpital.
Nous sommes à votre disposition.

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Café et thé légers • Bouillons de légumes filtrés • Tisane 	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses et alcoolisées • Chicorée • Jus de légumes et jus de fruits, smoothies • Cacao
Fruits et légumes	Dans certains cas : tolérance pour la banane bien mûre et la pomme râpée oxydée (demandez conseil à votre diététicienne)	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités, légumes cuits, potages • Fruits frais, compotes, fruits en conserve, fruits confits • Fruits secs (raisins, abricots, dates, ...) • Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes)
Féculents (produits céréaliers)	<ul style="list-style-type: none"> • Pain blanc (n'hésitez pas à le griller pour le rendre plus digeste), biscottes blanches, cracottes blanches, galettes de riz, pain au lait, craquelin, sandwich et pistolets blancs • Riz blanc, pomme de terre, purée de pomme de terre, pâtes blanches • Céréales petit déjeuner « pour les enfants » : Corn flakes, Rice Krispies, Honey Pops, Frosties,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain gris, complet, aux céréales, cracottes aux céréales (complètes), biscottes complètes, galette de riz multicéréales • Riz et pâtes complets • Quinoa, Ebly, semoule • Légumineuses (pois-chiches, lentilles, flageolets, ..) • Céréales petits déjeuners riches en fibres : Spécial K, Muesli, Extra, All bran... • Flocons d'avoine
Viandes, volailles, oeufs et poissons	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres : veau, bœuf, filet de poulet, de dinde, de porc, cheval, agneau,... (à griller ou poêler sans consommer la graisse de cuisson) • Charcuterie maigre : roastbeef, rôti de veau ou de porc maigres finement coupés, jambon cuit sans le gras, jambon de dinde, filet de Saxe, d'Anvers, ... • Poisson maigre grillé, poché ou cuit vapeur (cabillaud, sole, dorade, aile de raie, lieu, ...) ou filet de saumon sans peau, poisson fumé ou poisson en conserve au naturel (thon, saumon) • Œufs à la coque, durs, pochés, omelettes cuites dans une poêle anti-adhésive 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande grasse : spiring, haché porc, côte à l'os, magret, merguez, jarret, côte de porc, côte de veau. • Charcuterie grasse : saucisson sec, pâté, salami, rillettes, boudin, cervelas, andouillette, foie gras, USA préparé,... • Poisson en conserve à l'huile, maatjes,... • Œufs cuits dans de la matière grasse

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages à pâte dure : Gouda, Edam, Maredsous, Emmenthal ... ou fromages à tartiner maigres type Philadelphia nature light. • Yaourt nature, crème soja, riz au lait, crème vanille, moka,... • Lait et boissons lactées nature selon la tolérance • « Laits » végétaux NATURES (soja, riz,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage gras (> 30% MG) et/ou au lait cru comme le Brie, Camembert, Roquefort, Explorateur... • Fromages bleus • Mousse au chocolat, café liégeois, mousse de fruits, yaourt aux fruits, crème chocolatée • Les laits végétaux riches en fibres (lait d'avoine, d'amande...)
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • Graisses crues (huile, beurre ou margarine) ajoutées après cuisson ou légèrement fondues • Crème fraîche allégée (max 20% MG) 	<ul style="list-style-type: none"> • Graisses brunies (ex. : cuisson longue dans la graisse à la poêle) • Fritures • Crème fraîche > 20% MG
Desserts et douceurs	<ul style="list-style-type: none"> • Cake nature • Biscuits sec type Petit Beurre, Boudoirs, Madeleine • Gelée de fruits, sirop, miel • Crêpes nature avec un peu de sucre • Craquelin • Bonbons 	<ul style="list-style-type: none"> • Dessert à base de fruits • Biscuits enrichis en fibres • Cramique, couques au beurre, croissants • Couque aux raisins, au chocolat • Chocolat • Olives et cacahuètes • Chips
Autres	<ul style="list-style-type: none"> • Sauces froides allégées (mayonnaise light ou dressing, cocktail light,...) • Sel : autorisé (! quantités) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauces grasses (mayonnaise, tartare, sauce cocktail...) • Moutarde • Ketchup • Aromates (thym, romarin, basilic,...) • Persil, Ciboulette,... • Epices fortes (curry, paprika, poivre,...)

EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE

Déjeuner	Pain (blanc ou baguette blanche) rassis ou grillé ou biscottes sans fibres + un peu de beurre frais ou minarine + gelée de fruits (coing, groseille, pomme, myrtille) ou sirop de poire ou de pomme, ou miel, ou fromage maigre ou ½ gras à tartiner ou en tranches
Vers 11h	Bouillon de légumes non gras et filtré (y ajouter éventuellement des vermicelles, du tapioca, du riz...)
Dîner	Riz blanc bien cuit (à l'eau) ou pâtes blanches bien cuites (à l'eau) ou pommes de terre bien cuites à l'eau ou à la vapeur Viande maigre : de veau, de bœuf, filet de poulet, de dinde, de porc (à griller ou poêler sans consommer la graisse de cuisson) ou poisson maigre grillé ou poché ou cuit vapeur (cabillaud, sole, dorade, aile de raie, lieu, ...) ou filet de saumon sans peau ou œuf à la coque, dur, poché, omelette dans poêle anti-anti-adhérente + un peu de beurre frais ou minarine ou huile
Vers 15h	Pain blanc rassis ou grillé ou biscottes sans fibres +garniture : voir déjeuner ou crème soja, ou crème vanille ou semoule préparées avec du lait sans lactose, ou yaourt nature classique ou à base de soja ou éventuellement une banane bien mûre ou biscuits secs sans fibres : genre petit beurre, boudoir, galette fine, Nic-nac, Vitabis, biscuit militaire, tranche de Savoie, ou Madeleine
Souper	Pain (blanc ou baguette blanche) rassis ou grillé ou biscottes sans fibres + un peu de beurre frais ou minarine + charcuterie maigre : roastbeef ou rôti de veau ou de porc maigres finement coupés, jambon cuit sans le gras, jambon de dinde, filet de Saxe, d'Anvers Ou filet de poisson fumé (truite, elbot, saumon) ou fromages jeunes à pâtes dures : Gouda, Edam, Maredsous, Emmenthal... ou fromage à tartiner maigre (genre philadelphia light)
Boissons	Au minimum 1,5 à 2 litres par jour sous forme de thé léger, café léger, eau plate, tisanes (camomille, tilleul...), bouillon de légumes filtrés

BON APPÉTIT !