

Aliments à supprimer

- ❖ **TOUS LES LEGUMES frais, surgelés, déshydratés, en conserve, crus, cuits ou confits nature ou en préparation y compris :**
 - Condiments (ail, cornichons, ...)
 - Légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...)
 - Potages et autres préparations contenant des légumes
- ❖ **TOUS LES FRUITS frais, surgelés, déshydratés, en conserve, crus, cuits ou confits nature ou en préparation y compris :**
 - Fruits (kiwi, litchi, fruit de la passion, ...)
 - Secs et oléagineux (dattes, pruneaux, figues, noix, amandes, olives...)
 - Préparations telles que confitures, compotes, pâtisseries et confiseries contenant des fruits, sorbets avec morceaux de fruits ...
- ❖ **Toutes les céréales complètes et leurs dérivés** (riz et pâtes semi-complets ou complets, farines semi-complètes ou complètes, pain de type seigle, sarrasin, châtaigne, épeautre...)
- ❖ **Les céréales riches en fibres** (avoine, sarrasin, pétales de maïs, muesli, blé entier ...)
- ❖ **Le son et tous les produits enrichis en son**
- ❖ Le jus de pruneaux, le jus de pomme, les nectars de fruits et les jus de fruits NON passés
- ❖ **Les aliments trop gras :** conserves de poisson à l'huile, poisson fumé, mariné

Aliments autorisés

- ❖ **Lait sans lactose, laitages nature ou aromatisés sans morceaux de fruits, fromages à pâte pressée ou cuite** (emmental, gruyère, comté, saint-paulin, cantal, Hollande, babybel...). Pas de fromage avec moisissures
- ❖ **Viandes blanches et rouges, poissons et crustacés, œufs** sous toutes les formes
Jambon découenné, dégraissé, volaille sans consommer la peau, pour la viande : partie maigre (rumsteck, steak haché 5% de matière grasse, filet de porc...), conserves nature de thon, maquereaux, sardines, saumon, cabillaud SANS huile
- ❖ **Féculents :** le riz blanc, la pomme de terre, les pâtes blanches, la semoule blanche, les farines blanches, millet, maïzena, le tapioca, le vermicelle ...
- ❖ **Le pain blanc** de type tradition, baguette, pain de mie blanc, biscottes au froment
- ❖ **Matières grasses :** beurre, margarine, huile, sauces passées, crème fraîche ... : **de préférence ajouter la matière grasse CRUE**
- ❖ **Produits sucrés :** gelée de fruits, miel, bonbons, caramels, chocolat noir ou au lait nature (sans fruits secs ou à coques), sorbets à l'eau, biscuits secs (boudoirs, sablés...), génoise...
- ❖ **Boissons:** toutes les eaux, café, tisanes, thé, jus de fruits **passés**, sirop de fruits, bouillon clair de légumes passés au chinois pouvant être accompagnés de vermicelles ou tapioca

Pour **améliorer le goût** de certains plats, il est possible d'utiliser sans en abuser **des épices** douces, de la **sauce tomate passée sans la peau ni les pépins**.

Modes de cuisson recommandés :

- Grillé, rôti, au four sans matière grasse, en papillote, au court bouillon

Alexie COLSON

Dietéticienne-nutritionniste

Groupe Hospitalier Diaconesses Croix St Simon