

REGIME SANS RESIDUS

CENTRE HOSPITALIER
DE VERSAILLES



Le régime sans résidus n'est plus prescrit (efficacité non démontrée) et une alimentation normale est recommandée.

ALIMENTATION PAUVRE EN RESIDUS (non systématique)

Elle consiste en la suppression des fibres alimentaires végétales crues et cuites.

ALIMENTS A SUPPRIMER:

- **TOUS LES LEGUMES** dits "verts" frais, surgelés, déshydratés ou en conserve, crus, cuits, ou confits (y compris les légumes exotiques).

Les légumes secs: lentilles, fèves, pois cassés, haricots secs même en purée.

Les potages et autres préparations contenant des légumes

Les légumes condiments : cornichons, câpres, ail, oignons, échalotes, ...

- **TOUS LES FRUITS** : frais, surgelés ou en conserve, crus, cuits (y compris compotes), confits ou au sirop (y compris les fruits exotiques)

Les fruits secs : raisins secs, dattes, figues, pruneaux, abricots secs ...

Les fruits oléagineux : noisettes, noix, amandes, cacahuètes, avocats, olives ...

Les fruits amylacés : châtaignes, marrons.

Les confitures : marmelades, crème de marrons, beurre de cacahuète.

Les confiseries et pâtisseries contenant des fruits: chocolat aux noisettes, aux raisins, gâteaux et tartes aux fruits, sorbet à base de fruits, yaourts avec des morceaux de fruits, pâte d'amande...

Les jus: les nectars de fruits, les jus de fruits non passés, jus de pruneaux, jus de pomme.

- **TOUTES LES CÉREALES COMPLETES RICHES EN FIBRES ET LES DERIVES.**

- Riz complet, farines complètes, pâtes complètes....

- Pain et biscottes : complets, céréales, au son ...

- Les graines : tournesol, courge, sésame, chia, pavot...

- Le son et tous les produits enrichis en son : biscuits au son, comprimés au son, poudres de son, ...

- Avoine et ses dérivés (flocons ...), pétales de maïs, muesli, sarrasin, blé entier type Ebly, boulgour, quinoa.



LES ALIMENTS AUTORISÉS :

- Tous les laits, laitages, laitages aromatisés
- Les fromages (les fromages fermentés de façon plus occasionnelle)
- Toutes les viandes (charcuteries selon tolérance)
- Tous les poissons, crustacés décortiqués (crabe, crevettes, langouste, homard...)
- Les œufs sous toutes les formes (coques, durs, omelette...)
- Le tofu
- Les pommes de terre sous toutes les formes.
- Le riz blanc, les pâtes, la semoule, les farines blanches, maïzena, tapioca.
- Le pain blanc, pain de mie, pain viennois, biscuits secs, pâtisseries sans fruits
- Le beurre, margarine, huile, crème fraîche, mayonnaise
- Les confiseries: pâtes de fruits, miel, bonbons, caramel, chocolat noir ou au lait, glace sans fruits, sorbets à l'eau (à base de sirop)
- Les boissons: toutes les eaux, café, thé, tisanes, jus de fruits passés, sirop de fruits, bouillon de légumes passé (avec rajout de vermicelle ou tapioca si besoin.)

Pour améliorer le goût de certains plats il est possible d'utiliser avec modération :

Des épices : poivre, curry, paprika, sel. Eviter les piments et les sauces apparentées (harissa, tabasco).

Des herbes aromatiques: thym, laurier, estragon, cerfeuil, persil, ciboulette, pointe d'ail.

De la sauce tomate (sans peau ni pépins) ou le concentré de tomate.

De la moutarde.

Il est à noter que les féculents et céréales sont à consommer de préférence lorsqu'ils viennent d'être cuits. En effet, leur conservation (une fois cuits) même au froid les rend moins digestes.

