

# Régime pour Colopathie Chronique

- Tous les aliments de la 1<sup>ère</sup> colonne seront préparés sans sauce, ni graisse, ni mayonnaise
- Toutes les fritures, gratins et graisses cuites sont interdites
- Les fromages blancs, yaourts, crustacés, et vins sont autorisés selon la tolérance individuelle
- Ne pas trop boire pendant les repas (effet gonflant dans l'intestin)

Aliments autorisés		Aliments à éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grillades de viandes maigres</li> <li>• volailles grillées ou rôties</li> <li>• Jambon cuit</li> <li>• Poissons grillés au four (cabillaud, colin, truites, brochets, dorades...)</li> </ul>	VIANDES-POISSONS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes grasses (porc et mouton) ou en conserve</li> <li>• Gibiers, escargots</li> <li>• Toutes charcuteries et abats</li> <li>• Tous les poissons gras (hareng, maquereaux, saumon, thon...)</li> <li>• Conserves à l'huile</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poudre de lait écrémé</li> <li>• Beurre frais sur les aliments</li> </ul>	PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait frais</li> <li>• Café au lait</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme de terre vapeur ou Pommes à l'anglaise</li> <li>• Tomates sans pépins ni la peau</li> <li>• Haricots, carottes, céleri, courgettes cuits à l'eau</li> </ul>	LEGUMES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frites, chips</li> <li>• Petits pois, artichauts</li> <li>• Légumes secs, flageolets, maïs, chataignes</li> <li>• crudités : choux, chou de bruxelle, choucroute, radis, melon, concombres, oseille</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits cuits ou en gelée</li> <li>• Si crus les consommer très mûrs</li> </ul>	FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits verts, banane</li> <li>• oranges, pruneaux</li> <li>• noix, noisettes, amandes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• œufs coque, mollets, pochés</li> </ul>	ŒUFS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• œufs frits ou sur le plat</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscottes, pain rassi</li> <li>• Riz cuit et bien lavé</li> <li>• Pâtes cuites à l'eau</li> <li>• Flocons d'avoine</li> </ul>	CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain frais et chaud</li> <li>• Pâtisseries grasses, chantilly</li> <li>• Glaces, sorbets</li> <li>• Raviolis, nouilles grasses</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel</li> </ul>	PRODUITS SUCRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolat, pâte d'amandes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eaux minérales, thé, tisane</li> <li>• Vins rouge (modérément !)</li> </ul>	BOISSONS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les boissons gazeuses : eaux, sodas, cidre, bières</li> <li>• Les boissons glacées</li> <li>• Vins blanc, rosé, champagne</li> </ul>