

Régime pour Colopathie Chronique

- Tous les aliments de la 1^{ère} 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"> • Grillades de viandes maigres • volailles grillées ou rôties • Jambon cuit • Poissons grillés au four (cabillaud, colin, truites, brochets, dorades...) 	VIANDES-POISSONS	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes grasses (porc et mouton) ou en conserve • Gibiers, escargots • Toutes charcuteries et abats • Tous les poissons gras (hareng, maquereaux, saumon, thon...) • Conserves à l'huile
<ul style="list-style-type: none"> • Poudre de lait écrémé • Beurre frais sur les aliments 	PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none"> • Lait frais • Café au lait
<ul style="list-style-type: none"> • Pomme de terre vapeur ou Pommes à l'anglaise • Tomates sans pépins ni la peau • Haricots, carottes, céleri, courgettes cuits à l'eau 	LEGUMES	<ul style="list-style-type: none"> • Frites, chips • Petits pois, artichauts • Légumes secs, flageolets, maïs, chataignes • crudités : choux, chou de bruxelle, choucroute, radis, melon, concombres, oseille
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits cuits ou en gelée • Si crus les consommer très mûrs 	FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits verts, banane • oranges, pruneaux • noix, noisettes, amandes
<ul style="list-style-type: none"> • œufs coque, mollets, pochés 	ŒUFS	<ul style="list-style-type: none"> • œufs frits ou sur le plat
<ul style="list-style-type: none"> • Biscottes, pain rassi • Riz cuit et bien lavé • Pâtes cuites à l'eau • Flocons d'avoine 	CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> • Pain frais et chaud • Pâtisseries grasses, chantilly • Glaces, sorbets • Raviolis, nouilles grasses
<ul style="list-style-type: none"> • Miel 	PRODUITS SUCRES	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolat, pâte d'amandes
<ul style="list-style-type: none"> • Eaux minérales, thé, tisane • Vins rouge (modérément !) 	BOISSONS	<ul style="list-style-type: none"> • Les boissons gazeuses : eaux, sodas, cidre, bières • Les boissons glacées • Vins blanc, rosé, champagne