

## Orientation pour le régime des colopathies à caractère chronique

<i>Catégorie alimentaire</i>	<i>Aliments autorisés</i>	<i>Aliments déconseillés</i>
Viandes Volailles et charcuterie	Grillades de viande maigres Volailles grillées volailles rôties foie grillé Jambon cuit	Toutes viandes grasses (porc et mouton) Viande en sauce Viandes en conserves Viandes fumées Volailles grasses (oie, dinde, canard) Gibier et venaison Toute charcuterie en général Abats, triperie
Poissons Coquillages et Mollusques	Poissons grillés au four (brochet, cabillaud, dorade, limande, sole, truite etc.) Crustacés et mollusques	tous les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, thon, etc.) Conserves à l'huile, poissons fumés Escargots
Produits lactés	Poudre de lait écrémé Beurre frais sur aliments	Lait frais, crème chantilly Glaces, café au lait
Œufs	Œufs coque, durs	Œufs sur le plat
Céréales	Pain rassis grillé Biscottes Pâtisseries sèches Riz cuit et bien lavé Pâtes cuites à l'eau, Vermicelle Semoule, tapioca, Flocons d'avoine	Pain frais et pains chauds Pâtisseries grasses Rizotto Nouilles grasses Raviolis
Légumes farineux	Pommes de terre vapeur ou pommes à l'anglaise	Pommes frites, chips, purée Petits pois, salsifis, artichauts Légumes secs : flageolet, maïs, châtaignes
Légumes verts	Cuits à l'eau ou à la vapeur : asperges, bettes, carottes, cardes, céleri, courgettes, haricots verts, etc. Salades cuites Laitue crue	Les crudités : chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, choucroute, concombres, radis, oseille
Fruits	Fruits cuits, fruits en gelée Fruits crus, très mûrs Fruits confits Jus de fruits	Fruits verts, banane, rhubarbe Pruneaux, oranges Noix, noisettes, amandes Melons
Sucres et sucreries	Miel	Cacao, chocolat Pâte d'amande
Boissons	Eaux minérales non gazeuses Thé, tisanes Vins rouges (en petite quantité)	Toutes les boissons gazeuses (eaux, bières, cidre, jus de fruits, sodas, etc.) Toutes les boissons glacées Vins blancs, vins rosés, champagne, alcools

### CONSEILS GÉNÉRAUX :

Tous les aliments autorisés dans la première colonne le sont sous réserve d'être préparés sans sauce, ni graisse, ni mayonnaise (à l'exception de la béchamel et de jus de viandes braisées)

Toutes les fritures, gratins et graisses cuits sont prohibés.

Enfin, les fromages blancs, les yaourts, les crustacés et les vins ne sont autorisés qu'en fonction de leur bonne tolérance individuelle.

On recommande enfin de ne pas boire durant les repas.