

Alimentation pauvre en fibres stricte

L'alimentation pauvre en fibres stricte est basée sur la suppression des aliments contenant trop de fibres. Cette restriction est conseillée pour une période **temporaire**.

La tolérance digestive individuelle doit être prise en compte en évitant toutefois des restrictions abusives et injustifiées.

Les fibres étant essentielles à un bon équilibre alimentaire, il est important d'atteindre dès que possible un apport quotidien suffisant. Vous pouvez dès lors envisager la réintroduction des féculents peu raffinés (pain gris, riz complet,...), 5 portions de fruits et légumes par jour, etc. N'hésitez pas à prendre contact avec le service diététique pour vous accompagner dans cette démarche.

Ces conseils sont à suivre :

Règles hygiéno-diététiques :

- Respecter quelques grands principes :
- Prendre vos repas à heures régulières. Ne pas sauter de repas.
 - Fractionner l'alimentation en 3 repas et éventuellement 1 à 2 collations/jour.
 - Prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments.
 - Manger dans un environnement calme.
 - Boire 1,5L à 2L de boisson par jour : eau, tisane, thé, café.

Conseils diététiques* :

Alternatives	A temporairement supprimer
Riz blanc, pâtes blanches, pain blanc (grillé ou non), biscotte/Cracotte, sandwich, pistolet blanc, pétales de maïs ou blé naturels, riz soufflé, farine blanche, semoule, boulghour, pomme de terre sous toutes les formes, tapioca	Céréales petit-déjeuner riches en fibres (All Bran®, Fitness® ,...), riz complet, pâtes complètes, pain gris, complet, multicéréales, blé type Ebly®, quinoa, gruau d'avoine, muesli, farine complète
Jus de fruits sans pulpes	Tous les fruits (crus, cuits ainsi que les jus de fruits contenant de la pulpe) Les fruits secs (pruneaux d'Agen, abricots secs, dattes, figes séchées,...) Les fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes,...)

Alternatives	A temporairement supprimer
Bouillon Potage filtré	Tous les légumes (crus, cuits, en potages) Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, ...)
Les viandes, volailles, poissons, œufs, charcuterie, tofu, seitan	Charcuterie avec noix, noisettes et herbes aromatiques Burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh, légumes et légumineuses
Produits laitiers naturels ou aromatisés Fromages à pâte dure, molle, persillée, frais, fondus	Produits laitiers aux fruits et aux céréales Fromages avec noix, noisettes et fruits secs
Huile, beurre, margarine, sauces, ...	/
Gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, ... Biscuits secs (cake, madeleine, Petit Beurre®, Betterfood®, ...)	Confitures, marmelades Biscuits Petit Dejeuner et aux céréales (Grany®, Sultana®, Belvita®,...) Chocolat aux noix, noisettes, amandes,...
Sel et épices moulues (poivre moulu, noix de muscade, cumin en poudre, ...) Les herbes aromatiques en infusion (bouquet garni)	Les épices en grains (graines de fenouil, coriandre, poivre, ...) Les condiments (oignons, cornichons, câpres, ...) Les herbes aromatiques (thym, origan, herbes de Provence, ...) Les graines de pavot, sésame, tournesol, lin, ...

* La liste des aliments n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à demander conseils à votre diététicien(ne).

Nos conseils :

Eviter la consommation d'aliments incommodes : boissons alcoolisées, thé et café forts, piments et épices fortes (pili-pili, harissa, curry vert/rouge/jaune, poivre de Cayenne...).

En cas de problème, n'hésitez pas à prendre contact avec le service diététique :



IDEEES DE MENU

Petit déjeuner :

- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, farine blanche
- Beurre ou margarine
- Garnitures : gelée de fruit, sirop, miel, pâte à tartiner, fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs

Ou céréales petit-déjeuner + lait ou yaourt

Autres exemples : pain perdu, crêpes

Repas secondaire :

- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, farine blanche
- Beurre ou margarine.
- Garniture salée : fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs, poisson, crustacés...

Exemples : crêpes farcies aux crevettes, fromage et béchamel ; croque-monsieur jambon fromage ; œuf à la coque ou sur le plat ou en omelette ; mousse de thon ou de saumon ; assiette de fromages ; bouillon avec tapioca ou vermicelles

Repas principal :

- Bouillon (eau chaude + cube de bouillon, ou infusion de légumes et/ou viande)
- Viande, volaille, poisson ou œufs
- Riz blanc, pâtes blanches, semoule, pommes de terre sans peau nature ou purée
- Matière grasse

Exemples : vol au vent (sans champignons) avec du riz ; pâtes sauce béchamel jambon et fromage râpé ; gratin de viande hachée surmonté de purée de pommes de terre (hachis Parmentier sans légumes) ; blanquette de veau (sans légumes) avec de la purée ; poisson blanc sauce crème avec pommes de terre ; steak haché avec pommes de terre nature ; poulet rôti avec sauce crème infusion d'estragon et pommes de terre vapeur

Collations ou pour compléter les repas

Yaourt ou fromage blanc nature, flan, crèmes pudding, mousse au chocolat, semoule de riz, glaces, biscuits (madeleine, Petit-Beurre®, gaufre, boudoir, galette, meringue,...), tarte au sucre, tarte au riz, tarte au flan (tarte sans fruits ni compote), ...

Boissons : 1.5l à 2 l d'eau, thé, café, tisane