



Alimentation pauvre en fibres

L'alimentation pauvre en fibres a pour but de réintroduire progressivement les fibres alimentaires dans votre alimentation. Il s'agit d'une étape transitoire et doit tenir compte de votre tolérance digestive.

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 Fruits cuits sans peau et épépinés (exemples : fruits en boîte, en compote, pomme cuite, poire cuite...), banane	Les fruits crus Les fruits secs (pruneaux d'Agen, abricots secs, dattes, figes séchées,) Les fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes,...)
Potages et légumes cuits tels que : carottes, endives, chicon, épinards, blanc de poireaux, haricots verts extra-fin, courgettes, potiron, bouquet du chou-fleur ou brocoli, tomate,...	Toutes les crudités (carottes râpées, maïs, ...) et salade Les légumes cuits tels que : asperges, salsifis, céleri, champignons, choux types chou chinois,

Alternatives	A temporairement supprimer
	choux de Bruxelles, choucroute, chou rouge, chou blanc et vert, artichaut, petits pois, poivrons, vert de poireaux, fenouil Oignon, ail, échalote Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...)
Les viandes, volailles, poissons, œufs, charcuterie et alternatives végétariennes à base de tofu, seitan	Charcuterie avec noix, noisettes Burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh, légumes précités, légumineuses
Produits laitiers naturels, aromatisés, aux fruits Yaourt nature, yaourt aux fruits Fromages à pâte dure, molle, persillée, frais, fondus	Produits laitiers aux céréales Fromages avec noix, noisettes et fruits secs
Huile, beurre, margarine, sauces, ...	/
Confitures, marmelades, gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, ... Biscuits secs (cake, madeleine, Petit Beurre®, Betterfood®, ...)	Biscuits Petit Dejeuner et aux céréales (Grany®, Sultana®, Belvita®, ...) Chocolat aux noix, noisettes, amandes, ...
Sel et épices moulues (poivre moulu, noix de muscade et cumin en poudre, ...) Les herbes aromatiques (thym, origan, herbes de Provence, ...)	Les épices en grains (graines de fenouil, coriandre, poivre, ...) Les condiments (oignons, cornichons, câpres, ...) 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 contacter le service diététique :



IDEEES DE MENU

Petit déjeuner :

- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, craquelin, brioche
- Beurre ou margarine
- Garnitures : confiture, 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 :

- Potage aux légumes

- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, pain pita, wraps...
- 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 chaud :

- Potage de légumes
- Viande, volaille, poisson, œufs ou alternative végétarienne non transformée (seitan, tofu)
- Riz blanc, pâtes blanches, semoule, pommes de terre sans peau nature ou purée
- Légumes cuits (voir liste)
- Matière grasse

Exemples : vol au vent avec carottes et riz, pâtes sauce tomate basilic , jambon et fromage râpé ; gratin de viande hachée surmonté d'épinards et de purée de pommes de terre (hachis Parmentier aux épinards) ; blanquette de veau (avec carottes et blancs de poireaux) et de la purée ; poisson blanc, blancs de poireaux à la crème avec pommes de terre ; steak haché, courgettes, avec pommes de terre nature ; poulet rôti avec sauce crème infusion d'estragon et pommes de terre et haricots verts extra-fins vapeur

Collations ou pour compléter les repas

Fruits cuits sans peau et épépinés (compote, pomme cuite, poire cuite, fruits en boîte...), yaourt ou fromage blanc naturels, yaourt aux fruits, 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 aux fruits (pomme, poire), ...

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