

DIÈTE SANS RÉSIDUS/SANS FIBRES

Régime à résidu minimal composé d'aliments faciles à digérer et non épicés afin de permettre une évacuation plus complète au niveau du côlon.

Respectez cette diète pour les _____ jours qui précèdent un examen endoscopique.

Groupes d'aliments	Aliments permis	Aliments déconseillés
Boissons	Thé, café et tisane Eau, jus sans pulpe et boissons gazeuses	Boissons à base de céréales (ex. : Ovaltine), jus de pruneaux et de légumes, boissons alcoolisées
Produits laitiers	Aucun	Tout produit laitier ou boisson lactée (ex. : Ensure®)
Potages et soupes	Bouillon ou consommé (en concentré liquide, en cube ou en poudre)	Potage épicé et crème
Fruits et légumes	Jus de tomate ou de fruits <u>sans pulpe</u> et pomme de terre sans pelure	Toutes les variétés de fruits et légumes crus ou cuits
Légumineuses et noix	Tofu	Légumineuses, toutes les noix et graines, beurre d'arachide
Pains et céréales	Pain blanc, pâtes alimentaires blanches, riz blanc, biscuits soda, toast Melba, biscottes	Tous les autres (ex. : céréales complètes ou de grains entiers)
Œufs	Bouillis, pochés, brouillés, en omelette	Frits
Poissons et fruits de mer	Poissons à chair blanche, saumon, crustacés et mollusques	Frits ou panés
Viandes	Viandes maigres (bœuf maigre, jambon, poulet, volailles)	Frits, viandes riches en fibres (porc, veau) et charcuterie
Desserts	Biscuits secs, gâteau éponge ou des anges, sorbet et Jell-O	Tous les autres
Sucre et confiseries	Sucre blanc, cassonade, sirop, miel, gelée de fruits, bonbons clairs et guimauve (en petite quantité)	Confiture de fruits, marmelade, mélasse, bonbons avec fruits, noix de coco et chocolat
Matières grasses	Beurre, margarine et huile (en petite quantité)	Sauces et vinaigrettes
Condiments	Sel, vanille et mayonnaise	Poivre, épices, marinades, moutarde, olives, cornichons, ail et vinaigre
Divers		Croustille, maïs éclaté

*Consultez la ligne info diète pour obtenir des exemples d'aliments autorisés (message enregistré) au 450 466-5000, poste 4032.

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 