

LE RÉGIME SANS RÉSIDU STRICT

	AUTORISE	INTERDIT
LAIT et PRODUITS LAITIERS	Fromages à pâte cuite : St Paulin, Edam, Cantal, gruyère, comté, Hollande, Emmental, Mimolette	Fromages fermentés : Roquefort, Bleu, Camembert, Brie... Fromage frais : St-Moret, Boursin, Carré frais... Lait entier, demi-écrémé, écrémé Yaourt, fromage blanc, petits suisses, naturels ou aromatisés Entremet sucrés
VIANDES	Viandes maigres rôties, grillées Boeuf, veau, volaille sans la peau, Porc : le rôti dégraissé Mouton : le gigot dégraissé Jambon dégraissé Les abats : foie, cervelle, langue, sans sauce	Les viandes grasses, salées, séchées, fumées, en conserve, en sauce... Les morceaux gras des viandes Les abats : tripes, rognons Les charcuteries <i>sauf le jambon</i> Les escargots
POISSONS	Poissons maigres : cabillaud, limande, colin, merlan, sole Tous les poissons de mer ou de rivière frais ou surgelés, au naturel, grillé, au four, au court bouillon Les bâtonnets de surimi Les coquillages, mollusques ou crustacés sans sauce ni mayonnaise	Poissons : séchés, salés, fumés, en conserve, à l'huile, au vin blanc ou aux aromates, en sauce, en friture, panés, cuisinés du commerce...
OEUFS	Coque, mollet et dur, sans matière grasse	frits, en omelette, au plat
MATIERES GRASSES	Beurre frais, huile crue, margarine crue	Graisses cuites, fritures, saindoux, crème fraîche, sauce mayonnaise, ketchup, béarnaise...
PAIN et CEREALES	Biscotte, pain grillé, Pâtes, riz, semoule, tapioca, la polenta, sans sauce La farine blanche	Pain frais, complet, aux céréales, au seigle, le pain de mie Les pommes de terre sautées, frites, chips, noisettes... Les pâtes complètes, riz complet, le blé, le boulgour, l'épeautre, le quinoa Les légumes secs : lentilles, flageolet, pois chiche... La pâte feuilletée Les biscuits apéritifs Les céréales du petit déjeuner
LEGUMES et FRUITS		Tous les légumes ou fruits, crus ou cuits, potages Les fruits secs ou oléagineux (noix, amande,...) Toutes les fines herbes
PRODUITS SUCRES	Sucre, gelée, miel, biscuits secs, pâtes de fruits, meringue, biscuit roulé, biscuit de Savoie	Confiture, chocolat, pâtisserie à la crème, glace, confiseries
BOISSONS	Eau plate, sirop, tisane, infusion, café, thé	Boisson gazeuse (eaux et sodas), alcool, jus de fruit
DIVERS		Les épices, le vinaigre Les plats cuisinés du commerce : quiche, pizza, raviolis, quenelles, friands, produits panés, produits frits