

# LE RÉGIME SANS RÉSIDU STRICT

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