Aliments pauvres en résidus

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Conseils généraux 4
2. Liste d'aliments 4
3. Exemple de menu du jour 11
4. Recettes 12

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Un régime pauvre en résidus vous a été prescrit récemment. Un régime pauvre en résidus peut être prescrit en préparation d'un examen de l'intestin (ou d'une opération de l'intestin), en cas d'inflammation due à des renflements de l'intestin (diverticulite) ou dans le cas de certains problèmes intestinaux.

Un régime pauvre en résidus ne doit contenir qu'une quantité minimale de fibres. Les fibres sont des ingrédients alimentaires indigestes d'origine végétale. On les trouve principalement dans les légumes, les fruits, les pommes de terre, le pain brun ou complet.

Pourtant, les fibres sont un nutriment nécessaire et ont un effet positif sur notre santé. Ils favorisent un bon transit intestinal, ont un effet hypocholestérolémiant, entraînent une satiété plus longue et un meilleur taux de sucre. Par conséquent, ce régime ne doit généralement être suivi que temporairement. Le régime pauvre en résidus **n'est pas** un régime à base d'aliments complets.

Dans cette brochure, vous trouverez plus d'informations sur les autres aspects pratiques de ce régime.

Les diététiciens

1 Conseils généraux

1. Mangez lentement et mâchez bien.
2. Évitez les fibres, les peaux et les pépins.

2 Liste d'aliments

Pain et produits céréaliers

AUTORISÉ	À ÉVITER
• biscotte blanche, pain blanc grillé • pain blanc, pistolets blancs • sandwichs, pain au lait, brioche • cornflakes nature, rice crispies • biscuits secs ou pâtisseries sèches (Boudoir, Petit Beurre, Vitabis, Madeira, Madeleine, cakes nature, gaufres molles)	• pain brun ou complet • pistolets complets ou bruns • biscottes complètes • pain aux raisins • viennoiseries aux fruits (secs) • flocons d'avoine, muesli, granola, cornflakes au chocolat ou aux fruits secs • biscuits riches en fibres (pain d'épices, barres de céréales, etc.)

Fruits, noix et graines

AUTORISÉ	À ÉVITER
• jus de fruits tamisés et clairs	• tous les fruits frais, en conserve, secs et confits • noix, châtaignes • graines et pépins (chia, graines de lin, graines de pavot, graines de chanvre, graines de sésame, graines de tournesol)

Confiseries et pâtes à tartiner sucrées

AUTORISÉ	À ÉVITER
• sucre, sucre glace, cassonade • pâte de spéculoos • gelée (sans peaux ni pépins), sirop, miel • bonbon à base de sucre • glace à la vanille	• chocolat, pralines, pâte à tartiner • beurre de cacahuètes • confiture • confiseries contenant des fruits ou des noix (massepain, nougat) • sorbet et crème glacée au chocolat, aux fruits ou aux noix

Boissons

AUTORISÉ	À ÉVITER
• eau plate • café ou thé • boissons fraîches • jus de fruits clairs	• jus de fruits avec pulpe
Si vous souffrez d'inconfort intestinal, évitez les boissons gazeuses, le café fort et le thé fort.	

Produits laitiers

AUTORISÉ	À ÉVITER
• lait • lait battu, porridge • yaourt nature • yaourt aux fruits sans morceaux • pudding à la vanille, au caramel ou au moka, dessert au soja • boisson au soja, au riz ou aux amandes • fromage	• lait chocolaté • yaourt aux fruits avec morceaux • pudding au chocolat • boisson à l'avoine • fromage aux noix, aux fruits ou aux herbes

Pommes de terre, pâtes et liants

AUTORISÉ	À ÉVITER
• pâtes blanches (macaronis, nouilles, spaghettis, vermicelles) • riz blanc • couscous • liants : farine, farine vanille, amidon de maïs, farine de pommes de terre, semoule	• pâtes complètes • riz complet • toutes les préparations à base de pommes de terre (pommes de terre bouillies ou cuites au four, purée, frites, croquettes, chips, etc.) • produits à base de céréales complètes tels que : Ebly, quinoa, kamut, boulgour, taboulé

Légumes et soupes

AUTORISÉ	À ÉVITER
• bouillon, oxo	• tous les légumes crus ou cuits • toutes les soupes

Œufs

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Œufs, conformément aux recommandations en matière de santé (max. 7 œufs par semaine)	

Matières grasses et sauces

AUTORISÉ	À ÉVITER
• beurre, margarine • huile • jus de viande • sauces à base de bouillon ou de lait et de fécule de maïs • vinaigrettes	• sauce avec ajouts de légumes ou d'herbes vertes (par exemple béarnaise, pickles, tartare, etc.)
Si vous souffrez de problèmes intestinaux, limitez les graisses lors de la préparation des repas et évitez la consommation de produits frits. Préférez alors d'autres techniques de cuisson telles que la cuisson à l'eau, le gril ou le pochage. Les sauces épicées peuvent également provoquer davantage de douleurs.	

Poisson et préparations à base de poisson

AUTORISÉ	À ÉVITER
• poissons maigres frais et congelés non préparés : morue, lieu noir, plie, filet de sole, dorade, turbot, thon, daurade, truite, poisson-chat, sébaste • poissons gras : filet de saumon, hareng, maquereau, sardines, anguille • poissons fumés • crustacés et fruits de mer • poisson en conserve dans l'huile ou dans l'eau	• poisson mariné aux herbes • préparations de poisson aux herbes ou aux légumes • poisson en conserve en sauce • poisson pané (par exemple, fish-sticks)
Si vous souffrez de problèmes intestinaux, évitez temporairement les poissons riches en graisses.	

Viande et charcuterie

AUTORISÉ	À ÉVITER
• viande de bœuf, de veau, de porc, de mouton, d'agneau sans épices • volaille sans peau (poulet, dinde, pigeon) • lapin, gibier • charcuterie (maigre) : filet d'Anvers, jambon cuit ou fumé, rosbif, kassler, filet de Saxe, jambon de vessie, blanc de poulet, jambon de dinde, filet américain, émincé de veau, etc. • charcuterie (riche en graisses) : pâté, saucisses, salami, bacon, hachis de porc ou mixte, salades de viande, etc. • viande en conserve sans ajout de légumes/épices	• viande panée (escalope, cordon bleu, etc.) • préparations de viande avec des légumes (oignons, etc.), des herbes fraîches ou des fruits
Si vous souffrez de problèmes intestinaux, évitez temporairement les viandes riches en graisses.	

Substituts de viande

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Seitan • Tofu	• Tempé • quorn • burgers de légumes

Herbes et épice

AUTORISÉ	À ÉVITER
• léger assaisonnement avec des épices moulues et séchées (sel, poivre, noix de muscade, coriandre en poudre, cannelle, laurier, etc.)	• toutes les autres herbes et épices • herbes épicées (tabasco, pili-pili, piment, poivre de Cayenne, etc.) • cornichons, moutarde • herbes fraîches du jardin

3 Exemple de menu du jour

Petit-déjeuner
- pain blanc (grillé) ou biscottes
- légèrement beurré ou avec un peu de margarine
- gelée sans peau ni pépins, miel, sirop, fromage (à tartiner), charcuterie
- café ou thé léger

10 heures
- yaourt nature, pudding à la vanille ou bouillon avec biscottes

Après-midi
- pâtes blanches cuites ou riz blanc décortiqué
- viande, poisson ou œuf cuit ou légèrement frit
- jus de viande ou beurre fondu
- eau

14 heures
- café ou thé
- biscuit sec ou cake

Soir
- pain blanc (grillé) ou biscottes
- légèrement beurré ou avec un peu de margarine
- charcuterie ou fromage
- bouillon, bouillie de babeurre, café ou thé

Plus tard
- yaourt nature, pudding à la vanille ou yaourt aux fruits sans morceaux

4 Recettes

1. Croque monsieur

- 2 tranches de pain blanc
- ½ tranche de jambon cuit
- ½ tranche de fromage

Éventuellement, tartiner finement l'extérieur du pain avec du beurre ou de la margarine. Il suffit ensuite de les faire frire sous le gril ou dans un appareil spécial.

2. Poisson avec tagliatelles

Cuire le poisson (par exemple le cabillaud) jusqu'à ce qu'il soit tendre dans un bouillon de poisson (éventuellement préparé avec un cube de bouillon de poisson).
Préparer une sauce de poisson avec :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre ou de margarine
- ½ litre de l'eau de cuisson

Assaisonner la sauce avec du sel et du poivre.
Cuire les tagliatelles jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans de l'eau légèrement salée. Dans un plat, placer les pâtes égouttées et le poisson cuit. Ajouter la sauce de poisson.

3. Macaronis jambon-fromage

Cuire les tagliatelles jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans de l'eau légèrement salée. Couper le jambon cuit et le fromage jeune en morceaux. Préparer une sauce avec la farine, le beurre et le lait. Mélanger les macaronis cuits, les morceaux de jambon et le fromage avec la sauce.

Variante: mélanger les macaronis, les morceaux de jambon et la sauce et placer dans un plat résistant au feu. Déposer une tranche de fromage allégé sur le dessus et placer le tout sous le gril pendant quelques minutes pour que le fromage fonde bien.

4. Boulettes de viande à la sauce tomate avec cornettes

Cuire les cornettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans de l'eau légèrement salée.
Faire des boulettes de viande de veau maigre ou de filet américain. Cuire les boulettes dans un bouillon de viande maigre (à partir d'un cube de bouillon) avec une feuille de laurier et une branche de thym.
Préparer une sauce tomate maigre avec :

- 50 g de farine
- 50 g de matières grasses
- ½ litre de l'eau de cuisson
- un peu de purée de tomates

Mélanger les boulettes de viande à la sauce tomate. Servir les boulettes de viande avec les cornettes.

5. Spaghetti bolognaise

Cuire les spaghetti jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans de l'eau légèrement salée. Faire frire de la viande hachée (porc - bœuf, bœuf, veau ou poulet) en vrac dans un peu de graisse. Ajouter quelques cuillères à café de purée de tomates et un trait de bouillon. Épaissir légèrement avec de la fécule de maïs et assaisonner avec du sel et du poivre. Verser la sauce sur les spaghettis cuits.

6. Vol-au-vent au riz

Cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre dans de l'eau légèrement salée. Cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit tendre dans du bouillon de poulet (cube de bouillon). Couper la viande de poulet en morceaux.
Préparer une sauce avec :

- 50 g de farine
- 50 g de matières grasses
- ½ litre de bouillon (l'eau de cuisson du poulet)

Mélanger les morceaux de viande sous la sauce.

7. Œufs à la sauce tomate

Faire cuire les œufs dur. Emballer les œufs dure dans une ½ tranche de jambon cuit. Placer le tout dans un plat. Préparer la sauce tomate (voir recette n° 4). Verser la sauce sur les rouleaux. Remettre au four ou au micro-ondes durant quelques minutes.

8. Poisson à la sauce citron

Cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit tendre dans le bouillon de poisson. Préparer une sauce poisson (voir recette n°2).
Ajouter un peu de jus de citron à cette sauce. Arroser les poissons avec la sauce. Servir avec des pâtes ou du riz.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter nos diététiciens aux coordonnées figurant au dos de cette brochure.

Notes

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5054-FR **Cette brochure est revisée le 22/07/2025**