

# Alimentation sans résidu et pauvre en fibres

Conseils pratiques de l'Institut Paoli-Calmettes

Services

## Avant-propos

*Cette brochure vous propose deux types de régimes : le sans résidu et le pauvre en fibres. Elle est conçue pour vous informer, vous et votre famille. Cette information ne remplace pas le dialogue qui s'établira entre vous et l'équipe soignante de l'unité qui vous suit. N'hésitez jamais à poser les questions qui vous préoccupent. Nous sommes là non seulement pour vous soigner, mais aussi pour vous aider et vous comprendre.*

 **I N S T I T U T**  
CENTRE RÉGIONAL DE LUTTE CONTRE LE CANCER  
**PAOLI-CALMETTES**  
P R O V E N Ç E - A L P E S - C Ô T E D ' A Z U R

## Sommaire

<u>Quel est le principe ?</u>	page 4
<u>Quelles sont les règles d'or ?</u>	page 4
<u>Quelles précautions faut-il prendre ?</u>	page 4
<u>Quels aliments puis-je utiliser pour composer mes repas sans résidu et pauvre en fibres ?</u>	page 5/6/7
<u>Quels aliments puis-je ajouter pour composer mes repas pauvres en fibres ?</u>	page 8/9
<u>Exemples de menus sans résidu</u>	page 10/11
<u>Exemples de menus pauvres en fibres</u>	page 12/13
<u>Alimentation sans résidu : recettes</u>	page 14

## Quel est le principe ?

Le régime sans résidu a pour but de protéger votre intestin ou de le mettre au repos :

- soit avant un examen,
- soit avant ou après une intervention chirurgicale.

### Ces régimes excluent les aliments suivants :

- Tous les légumes et les fruits crus et cuits.
- Tous les légumes et les fruits secs : lentilles, fèves, pois chiches, haricot blancs, flageolets..., datte, raisin sec...
- Les pommes de terre.
- Les fruits gras : noix, noisette, amande, cacahuètes...
- Le pain, les pâtisseries à la crème, les glaces.
- Le lait et tous les laitages sauf les fromages à pâte cuite.
- Les sauces, les fritures, les charcuteries les céréales enrichies en fibres (farine complète, pâtes et riz complets; biscottes, à base de blé complet etc).

Cependant, le régime pauvre en fibres tolère certains aliments supplémentaires (voir «Quels aliments puis-je ajouter pour composer mes repas pauvres en fibres ?» page 8/9).

## Quelles sont les règles d'or ?

**Faire trois repas** principaux par jour :

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

Prendre mes repas à **heures régulières**,  
 ■ dans le calme,  
 ■ bien mastiquer.

Et (sauf contre-ordre médical) saler, sucrer normalement les aliments et collations selon votre convenance.

## Quelles précautions faut-il prendre ?

Ce régime, suivi à long terme, entraîne un déficit en vitamine C, puisqu'il supprime les légumes et les fruits. Il est donc recommandé **d'absorber la vitamine C sous forme médicamenteuse** (voir en pharmacie). Il est très important de boire abondamment afin de compenser les pertes hydriques et d'éviter ainsi une déshydratation dans le cas d'une diarrhée.

## Quels aliments puis-je utiliser pour composer mes repas sans résidu et pauvres en fibres ?

Aliments	Choix	Préparations
<b>Fromages</b>	<b>A pâte cuite tels que :</b> Provolone, beaufort, comté, cheddar, edam, gouda, mozzarella, cantal, parmesan, port-salut, tomme de savoie, tomme des Pyrénées, bonbel, hollandaise, emmenthal, gruyère, saint paulin, crème de gruyère...	A consommer en portion ou pour accommoder vos plats de pâtes ou de riz.
<b>Viandes fraîches ou surgelées</b>	<b>Boeuf :</b> Aloyau, filet, rumsteack, bavette, gîte, côte de boeuf.. <b>Agneau :</b> Épaule, côtelette, gigot.. <b>Mouton :</b> Côtelette, épaule, gigot.. <b>Porc :</b> Filet, côte de porc, rôti.. <b>Veau :</b> Escalope, épaule, filet, côte.. <b>Dindonneau :</b> Escalope, rôti, gigot.. <b>Lapin</b>	Toutes les viandes seront soigneusement dégraissées.  <b>Mode de cuisson</b> rôties, grillées, braisées, en brochette, en papillote.  Les aromates pourront être utilisés (herbes de Provence, laurier, ail, cerfeuil, basilic...)
	<b>Abats :</b> Cœur, langue, foie...	La langue sera accompagnée d'une vinaigrette.

Aliments	Choix	Préparations
<b>suite : Viandes fraîches ou surgelées</b>	<b>Volaille</b> : Dinde, oie, canard, chapon, poulet, pintade, pigeon, caille...	Les volailles seront consommées sans leur peau.
	<b>Cheval</b>	La viande de cheval doit être consommée dès son achat, jamais crue pour des raisons d'hygiène.
	<b>Jambon cuit et cru</b>	A consommer sous forme de tranche ou de croque-monsieur (pain de mie, gruyère, jambon passés au grill, ou au four).
100g de viande = 100g de poisson = 2 oeufs		
<b>Poissons frais ou surgelés</b>	Bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, raie, eglefin, fletan, gardon, maquereau, merlan, morue, perche, sardine, saumon, sole, limande, tanche, thon, truite, turbot, baudroie, rouget....	<b>Mode de cuisson</b> - Au court-bouillon - Au four - Au grill - En papillote - Au micro-onde Sans matière grasse. Pour parfumer, vous pouvez utiliser des aromates : thym, fenouil, citron, oignon, laurier...
<b>Coquillages</b>	Moule, huitre, oursin, bigorneau.	<b>Interdits</b> , risque d'intoxication
<b>Crustacés</b>	Langouste, homard, tourteau, gambas, crevettes.	Autorisés à condition d'être sur de la fraîcheur du produit
<b>Oeufs</b>	Dans la mesure du possible, variez chaque jour votre apport de viande, poisson ou oeufs.	<b>Mode de cuisson</b> - Coque - Durs - Mollets - Pochés - En cocotte - En omelette ou au plat dans une poêle antiadhésive, sans matières grasses.

Aliments	Choix	Préparations
<b>Biscottes</b>	Biscottes, cracottes, triscottes, pain braisé, pain grillé, gressin.	
<b>Produits sucrés</b>	Biscuits secs(champagne, petit beurre, boudoirs) Gâteau de savoie, madeleine, sablé, génoise... Confiture sans peau, gelée de fruit, pâte de fruit, crème de marrons, miel, sucre, bonbons...	
<b>Céréales</b>	Pâtes, pâtes fines, semoule, floraline, graine de couscous, tapioca, maïzena, crème de riz, tapiocaline, polenta, riz, farine de blé et de maïs.	Soit sous forme de potage cuit dans le bouillon de légumes tamisé. Soit en plat accommodé simplement avec du beurre cru et fromage râpé.
<b>Matières grasses</b>	Beurre - Toutes les huiles, Margarine.	A utiliser modérément et crus.
<b>Boissons</b>	Eau naturelle, eaux minérales, thé ou café légers, tisane, bouillon de légumes tamisé, sirop, jus de fruits frais tamisés, ou jus de fruits pour nourrisson, jus de citron, eau de riz.	Après avis médical, le vin pourra être consommé avec modération au moment des repas.
	<b>Les jus de fruits tamisés seront supprimés à la moindre intolérance. Il est important de boire au minimum un litre et demi d'eau par jour en dehors des repas.</b>	



## Quels aliments puis-je ajouter pour composer mes repas pauvres en fibres ?

Aliments	Choix	Préparations
<b>Lait</b>	Entier, demi-écrémé, écrémé	Consommé sous forme de boisson ou inclus dans les préparations salées ou sucrées.  <b>Important</b> : Il vous faudra le supprimer à la moindre intolérance : gaz, ballonnements. Dans ce cas, le remplacer par du lait de Soja.
<b>Fromages blancs</b>	Yaourt, petit suisse, ricotta, brousse, faisselle, fromages blancs du commerce.	
<b>Fromages</b>	A pâte fermentée : munster, saint nectaire, pont l'évêque, livarot, reblochon, brie, chèvre camembert, carré de l'est, coulommiers... Fromages à pâte persillée, Roquefort, Bleu, Fourme d'Ambert, Gorgonzola	A consommer en portion ou pour accommoder vos plats.
<b>Pommes de terre</b>	Vapeur, purée, gratin...	<b>Selon tolérance</b>

Aliments	Choix	Préparations
<b>Légumes Ils seront toujours cuits</b>	Betterave, carotte, pointe d'asperge, courge, champignon, courgette, endive, vert de blette hâché, épinards, laitue, haricots verts extra-fins, tomates pelées et épépinées en plat ou en sauce	<b>Modes de cuisson</b> - Bouillis - A la vapeur - Sautés dans une poêle anti-adhésive avec très peu de matières grasses. - Au four micro-ondes. - En gratin
<b>Fruits Ils seront toujours cuits ou au sirop</b>	Abricot, , brugnnon, coing, poire, pomme, pêche...	<b>Modes de cuisson</b> - Soit au four traditionnel ou micro-ondes. - Soit sous forme de compote ou marmelade maison ou du commerce. - Soit inclus dans un gâteau ou une tarte. - Soit confits. - Soit en gelée ou pâte de fruit.
	Dans quelque temps essayez de manger du pain, de préférence du pain ordinaire bien cuit.	

## Exemples de menus sans résidu

	Petit déjeuner	Midi	Soir
<b>1<sup>er</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes Beurre Miel Babybel	Poulet rôti Coquillettes au beurre Gouda Génoise à la gelée de fruit Biscottes	Potage de floraline* Salade de riz avec thon et œuf* Hollande Pâte de fruit - Biscottes
<b>2<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes, Beurre Crème de gruyère	Truite poêlée Riz safrané Tomme de Savoie Madeleine - Biscottes	Consommé de vermicelles* Omelette fromage et croûtons Bonbel - Biscottes Petit beurre et gelée de groseille
<b>3<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes, Beurre Gelée de fruit Tomme noire	Beef au grill Gnocchi de semoule gratinés* St Paulin Gâteau de Savoie - Biscottes	Potage de tapioca* Rôti de porc froid Torti froids vinaigrette* Crème de gruyère - Biscottes
<b>4<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes Beurre St Paulin	Escalope de dinde au grill Spaghetti au beurre et râpé Edam Quatre-quart - Biscottes	Potage d'alphabets* Saumon au court-bouillon Riz au beurre Gruyère - Biscottes
<b>5<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes Beurre Jambon	Foie de veau poêlé Polenta gratinée* Beaufort Biscuit à la cuillère - Biscottes	Potage de petits plombs* Œufs durs vinaigrette Ganses au beurre Hollande - Biscottes
<b>6<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes Beurre Œufs brouillés	Filet de colin au four Riz au bouillon cube Tomme des Pyrénées Sablés - Biscottes	Potage de vermicelles* Gratin de macaroni au jambon* Port-Salut - Biscottes
<b>7<sup>ème</sup> Jour</b>	Boisson : thé, café ou infusion Biscottes Beurre Hollande	Gigot rôti Graine de couscous au beurre* Cheddar Miel - Biscottes	Potage de tapioca* Croque-Monsieur Edam - Biscottes

**Boire au minimum  
1 litre à 1,5 litre  
d'eau par jour :  
eau plate nature ou  
aromatisée au sirop  
de fruit, café ou thé,  
infusions diverses,  
bouillon de fruit\*.**

**Ce régime est instauré  
sous prescription  
médicale**

## Exemples de menus pauvres en fibres

Ce régime est instauré  
 sous prescription  
 médicale

	Petit déjeuner	Goûter	Midi	Soir
<b>1<sup>er</sup> Jour</b>	Lait chocolaté Biscottes - Beurre Miel Jus d'agrumes tamisé	Quatre-quart	Pointes d'asperges vinaigrette Rôti de bœuf au four Épinards à la crème Gâteau de semoule - Biscottes	Potage de légumes passé Hachis parmentier Babybel Pomme meringuée - Biscottes
<b>2<sup>ème</sup> Jour</b>	Entremet à la vanille Bijoux Jus d'agrumes tamisé	Cantal, Biscottes	Salade de betteraves Blanquette de veau Riz pilaf Poire au sirop - Biscottes	Soupe de potiron Quiche au thon Haricots beurre persillés Yaourt aux fruits - Biscottes
<b>3<sup>ème</sup> Jour</b>	Fromage blanc au miel Pain grillé - Beurre Jus d'agrumes tamisé	Sablé Compote	Pâté de campagne Côtelette d'agneau au grill Endives braisées Charlotte aux pommes - Biscottes	Champignons à la grecque Tomate farcie Gnocchi de semoule Gruyère - Biscottes
<b>4<sup>ème</sup> Jour</b>	Blédine au lait Jus d'agrumes tamisé	Crème de gruyère, biscottes	Poulet rôti Gratin dauphinois Coulommiers Pêche au sirop - Biscottes	Consommé à la milanaise Omelette aux fines herbes Laitues braisées Marmelade de fruits - Biscottes
<b>5<sup>ème</sup> Jour</b>	Lait aromatisé Pain grillé Beurre/Confiture Jus d'agrumes tamisé	Gâteau au yaourt, Compote	Salade de riz Dorade au citron Haricots verts sautés Crème pralinée - Biscottes	Potage de légumes et alphabets Endives à la flamande Fruits au sirop - Biscottes
<b>6<sup>ème</sup> Jour</b>	Gâteau de semoule Compote Jus d'agrumes tamisé	Biscuit roulé à la confiture	Lapin rôti Carottes vichy, fromage blanc Salade de fruits cuits Biscottes	Potage de légumes passés Rôti de dindonneau Pâtes au gratin - Saint Paulin Pomme au four - Biscottes
<b>7<sup>ème</sup> Jour</b>	Lait froid aromatisé Biscottes - Beurre Confiture Jus d'agrumes tamisé	Riz au lait	Oufs durs en gelée Gigot Champignons sautés Tarte aux fruits - Biscottes	Floraline au bouillon de légumes Filet de sole au four Courgettes gratinées, Chanteneige Compote de poire - Biscottes

---

## Exemples de recettes

---

### Potages de pâtes

#### (petites pâtes, la floraline ou le tapioca)

Utiliser comme base un bouillon de légumes bien tamisé (après avoir éliminé tous les légumes) pour faire vos pâtes.

### Salade de riz ou de pâtes

Riz ou pâtes cuits à l'eau auquel vous ajoutez du thon, des œufs durs et une vinaigrette.

### Gnocchi de semoule

Faire cuire la semoule dans de l'eau salée, en fin de cuisson ajouter du beurre et du fromage râpé ; étaler sur une plaque froide, découper en carrés ou autre forme, ajouter du fromage râpé et passer au grill.

### Polenta gratinée

Même recette que pour les gnocchi de semoule.

### Gratin de macaroni au jambon

Faire cuire les macaroni dans de l'eau salée, les égoutter, beurrer un plat allant au four, mettre une couche de macaroni, ajouter le jambon coupé en dés ou en lanières, le fromage râpé, un peu de beurre et continuer en alternant. Finir par une couche de macaroni et de râpé. Passer au four.

### Croque-Monsieur

Celui-ci ne doit comporter que pain de mie, beurre, jambon, gruyère (pas de béchamel) et doit être grillé au four, à la poêle, ou dans un toaster.

### Graine de couscous au beurre et bouillon

Préparer la graine de couscous de manière traditionnelle au beurre ; vous pouvez y ajouter un peu de bouillon de cuisson des légumes et viandes afin de la parfumer.

### Bouillon de fruits

Faire cuire dans de l'eau sucrée et vanillée plusieurs variétés de fruits ; éliminer les fruits cuits ; tamiser le bouillon obtenu. Garder au frais.

Avec le temps, en fonction de votre tolérance digestive, ce régime évoluera progressivement, vers une alimentation normale.  
Tester un seul aliment nouveau, par jour, pour en connaître la tolérance.  
Commencer par des crudités tendres (laitues, tomates pelées et épépinées, carottes finement râpées, endives...) et des fruits crus très mûrs (selon la saison, pêche, poire, banane, pomme...) soigneusement lavés et épluchés.  
En cas de diarrhée, dans un premier temps, suivre de nouveau le régime sans résidu puis consulter la diététicienne.

