

# RÉGIME SANS RÉSIDU - DIVERTICULITE

## Les fruits

Maximum 2 portions de fruit soit 250 g par jour selon la tolérance

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Sans pelure, ni graines. Abricot Ananas en conserve Avocat Banane Cerises Mandarine Mangue Pamplemousse Pastèque sans pépin Pêche Poire sans peau Pomme sans peau + compote fine de fruits Litchi Les jus de fruits sans la pulpe	Tous les fruits secs ou confits. Les baies : bleuets, canneberges, fraises, framboises, mûres, etc., Pomme avec la peau Poire avec peau Melon Kaki Pruneaux Prunes Nectarine Noix de coco Pastèque avec pépins Rhubarbe Kiwi Raisins Smoothie de fruits

Maximum 2 à 3 portions de légumes soit 300 g par jour selon la tolérance

<b>Aliments à favoriser</b>	<b>Aliments à éviter</b>
Sans pelure ni graines. Pointes d'asperges Betterave, carottes Champignons crus ou cuits Courge Courgett Endive Haricots verts ou jaunes Laitue Panais Poivron doux Tomates (sans graines) Tomates en conserve Jus ou purée de légumes Bouillon Les soupes de légumes autorisés	Brocoli Céleri Céleri-rave Chou Choucroute Chou-fleur Choux de Bruxelles, Concombre Épinards Maïs Navet Oignons Petits pois Radis Rutabaga

<b>Aliments à favoriser</b>	<b>Aliments à éviter</b>
<p>Produits à base de farine raffinée (blanche), sans noix, sans graines ou sans fruits secs.</p> <p><b><u>PAIN :</u></b> Pain blanc, pain au levain blanc Baguette blanche Biscottes Bagel Craquelin</p> <p><b><u>FARINES :</u></b> Blanche de blé Maïzena / fécule de maïs</p> <p><b><u>GLUCIDES :</u></b> Pâtes blanches Riz blanc Semoule de blé Pommes de terre Flocons d'avoine cuits Tapioca Polenta</p>	<p>Produits à base de farine complète, avec noix, avec graines ou avec fruits secs.</p> <p><b><u>PAIN :</u></b> Pain de blé entier (pain gris, complet, semi gris, noir...) Pain aux céréales ou graines ou fruits secs Bagel avec des graines de sésame ou de pavot</p> <p><b><u>FARINES :</u></b> Blé complet Son de blé</p> <p><b><u>GLUCIDES :</u></b> Riz brun ou sauvage ou complet Flocons d'avoine complet Kamut Boulgour</p>



# Les fruits oléagineux

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Aucun	Tous les fruits oléagineux et graines Amandes Cacahuètes Cerneaux de noix Châtaignes Graines de chia Graines de citrouille Graines de courge Graines de lin Graines de sésame Graines de tournesol Noix Noix de macadamia Noix de pécan Pignons de pin Pistaches



## Les matières grasses

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Toutes : beurre, huile d'olive, huile de coco... Crème liquide, crème sure	/



## Les produits (non) laitiers

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Lait Yaourt nature Skyr nature Fromage blanc Yaourt grec Yaourt végétale Boissons végétales (amandes, soja, riz, ...)	Yaourts aux fruits ou aux oléagineux (noix..)



## Les fromages

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Tous les fromages	Fromages bleus

## Les légumineuses

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
/	Toutes les légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs, les fèves ...



## Les boissons

eatvice

Boissons à favoriser	Aliments à éviter
Eau plate Thé Café Infusions	Boissons gazeuses Boissons alcoolisées (selon la tolérance)



## Les condiments

Aliments à favoriser	Aliments à éviter
Sel Épices et fines herbes (avec modération) Vinaigre Sauce soja Ketchup et autres sauces	Cornichons Épices piquantes et plat épicés Moutarde à l'ancienne (avec graines)