

# ORIENTATION POUR LE REGIME DANS LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

CATEGORIE ALIMENTAIRE	ALIMENTS AUTORISES	ALIMENTS DECONSEILLES
VIANDES	Grillades de viandes maigres	Toutes viandes grasses : porc ou mouton. Viandes en sauce. Viandes en conserves. Viandes fumées.
VOLAILLES	Volailles grillées, rôties. Foie grillé.	Volailles grasses : oie, dinde, canard) Gibier e venaison.
CHARCUTERIE	Jambon cuit	Toute charcuterie en général. Abats, triperie.
POISSONS	Poissons grillés au four : brochet, cabillaud, colin, dorade, limande, sole, truite etc...	Tous les poissons gras : hareng, maquereau, saumon, thon etc... Conserves à l'huile, poissons fumés.
COQUILLAGES-MOLLUSQUES		Escargots.
PRODUITS LAITIERS	Poudre de lait écrémé. Beurre frais sur aliments.	Lait frais, crème Chantilly. Glaces, café au lait.
OEUFS	Oeufs coques, durs, mollets, pochés...	Oeufs sur le plat.
CEREALES	Pain rassis grillé. Biscottes. Pâtisseries sèches. Riz cuit et bien lavé. Pâtes cuites à l'eau. Vermicelle. Semoule, tapioca. Flocons d'avoine.	Pain frais et pain chaud. Pâtisseries grasses. Rizotto. Nouilles grasses. Raviolis.
LEGUMES FARINEUX	Pommes de terre vapeur ou pommes à l'anglaise.	Pommes frites, chips, purée. Petits pois, salsifis, artichauts. Légumes secs : flageolets, lentilles, maïs, châtaignes.
LEGUMES VERTS	Cuits à l'eau ou à la vapeur. Asperges, carottes, cardes, céleri, courgettes, haricots verts etc... Salade cuite. Laitue crue.	Les crudités, bettes, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, choucroute, concombre, radis, oseille, champignons, ail, oignon, échalotes.
FRUITS	Fruits cuits, fruits en gelée, fruits crus très mûrs, fruits confits. Jus de fruits.	Fruits verts, bananes, rhubarbe, pruneaux, oranges, noix, noisettes, amandes, cacahuètes, noix de cajou, pistaches, melon.
SUCRE ET SUCRERIES	Miel	Cacao, chocolat, pâte d'amande.
BOISSONS	Eaux minérales non gazeuses. Thé, tisanes. Vin rouge (en petite quantité).	Toutes boissons gazeuses : eaux, bières, cidre, jus de fruits, sodas etc... Toutes les boissons glacées. Vin blanc, vin rosé, champagne. Alcools.

## CONSEILS GENERAUX

Tous les aliments autorisés dans la première colonne le sont sous réserve d'être préparés sans sauce, ni graisse, ni mayonnaise (à l'exception de la béchamel et de jus de viandes braisées).

Toutes les fritures, gratins et graisses cuites sont prohibés.

Enfin, les fromages blancs, les yogourts, les crustacés et les vins ne sont autorisés qu'en fonction de leur bonne tolérance individuelle.

Il est recommandé de boire pendant les repas.

D'autres informations sont disponibles sur le site :

[www.nancy-gastro.fr](http://www.nancy-gastro.fr)