



# CONSEILS DIÉTÉTIQUES

## FICHE D'INFORMATION

Pour éviter la constipation et l'excès de production de gaz, voici des conseils alimentaires à suivre.

### ALIMENTS CONSEILLÉS

MANGER LENTEMENT,  
DANS LE CALME, MASTIQUER  
LONGUEMENT.



#### VIANDES, POISSONS, ŒUFS

- Viande peu filandreuse type viande blanche, volaille sans peau, veau, porc, gigot d'agneau, lapin, cheval, viande de bœuf peu grasse (rôti, filet, ...)
- Abats : foie, langue, ...
- Jambon blanc découenné, dégraissé
- Tout type de poissons (frais, surgelés, conserves au naturel, fruits de mer, crevettes, ...)
- De manière générale, éviter les panures et sauces grasses ou au vin
- Les œufs (limiter les graisses de cuisson)

#### PRODUITS LAITIERS

- Les fromages frais, à tartiner nature (sans ail, sans oignon, ...),
- Les fromages à pâte dure, type gruyère, cantal, ...
- Petit suisse, fromage blanc, yaourt (une portion par jour)

#### LÉGUMES ET FRUITS

- Légumes cuits pelés : aubergines, pointes d'asperges, carottes jeunes, potirons, betteraves rouges, blettes, tomates pelées et épépinées, citrouilles, courgettes, blanc de poireaux, haricots verts extra fin, cœur de laitue, endives, céleri rave
- Jus de légumes
- Fruits frais épluchés, épépinés et bien mûrs
- Fruits cuits et au sirop : sans peau ni pépin (pomme, poire, pêche ...)
- Banane bien mûre
- Compote de fruits

#### CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

- Potage avoine, crème de riz, tapioca ...
- Pain blanc de la veille ou grillé
- Pâtes, semoule, pomme de terre (une fois par jour en quantité modérée)
- Riz blanc

#### SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

- Gâteau sec, cake nature, pâte de fruit et chocolat nature

# ALIMENTS À ÉVITER OU À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- Le lait sous forme de boisson, laitages allégés ou sans sucre
- Fromages fermentés (roquefort, munster)

## LÉGUMES ET FRUITS

- Légumes secs (fèves, haricots rouges ou blancs, lentilles, pois cassés...)
- Certains légumes frais tels que choux, brocolis, soja, artichauts, champignons, salsifis, céleris en branche, ail et oignons, carottes vieilles, poivrons, verts de poireaux
- Certains fruits frais tels que prunes, quetsches, mirabelles, cerises, fruits exotiques
- Fruits secs et oléagineux (figues, dattes, pistaches, noix, noisettes,...)
- Banane « verte »

## CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

- Céréales complètes (pain complet, riz ou pâtes complètes,..)
- Pain frais et viennoiseries, pâtes levées (brioches) et feuilletées, pain de mie

## SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

- Préparations (yaourts allégés, boissons light, édulcorées)
- Produit contenant du sorbitol (chewing gum, certaines sucreries...)

## MATIÈRES GRASSES

- Aliments frits, gras, panés, sauces riches

## BOISSONS

- Boissons gazeuses, fruitées, aromatisées, sodas, bières
- Eaux gazeuses



Boire au minimum 1,5 L d'eau par jour.  
En cas de constipation, privilégiez  
les eaux riches en magnésium type Hépar®

→ SI VOUS CONSTATEZ D'AUTRES TROUBLES  
(DIARRHÉE...) PARLEZ-EN RAPIDEMENT  
À VOTRE MÉDECIN

→ LES TOLÉRANCES DIGESTIVES SONT TRÈS  
INDIVIDUELLES. ELLES NÉCESSITENT UNE  
ADAPTATION PERSONNALISÉE.