

Fiche Pratique

Alimentation d'épargne intestinale

Réalimentation progressive après une opération a débuter selon ordre médical

	Déjeuner	Diner	Collation	Souper
Jour opération				Bouillon petites pâtes 3 biscottes 1 crème ou un flan
J1	5 Biscottes, beurre, gelée, Tisane	Potage blanc ou bouillon p. pâtes Purée de p. de terre Jus de viande Yaourt aromatisé ou flan	Biscuits secs	Potage blanc ou bouillon p. pâtes 5 biscottes, 1 fromage à tartiner, Gruyère, beurre et gelée, Crème
J2	2 toasts, beurre, gelée, Thé ou tisane	Potage blanc Emincé de volaille au jus Riz ou pommes natures Compote légère mixée	Biscuits secs	Potage blanc ou bouillon p. pâtes Pâtes et fromage rapé, jus Crème ou flan
J3	2 toasts, beurre, gelée, Thé ou tisane	Potage blanc Escalope (veau ou dinde) P. de terre, purée, pâtes ou riz Carottes Yaourt	Biscuits secs	Potage blanc ou bouillon p. pâtes Assiette de jambon blanc, viande séchée ou jambon de dinde 2 toasts, beurre Fruits cuits

Choix des aliments en fin de réalimentation ou selon ordre médical

Aliments permis	Aliments à éviter
Viande, poisson et oeufs	
Viandes peu grasses : volaille, veau, boeuf, cheval, porc, lapin, etc. Jambon maigre, viande séchée. <i>En filet, steak, escalope, émincé, etc. morceaux maigres, bien cuits, avec peu de matière grasse</i> Poisson : tous, <i>cuisinés avec peu de matière grasse</i> oeuf : dans les préparations, durs ou en omelette, bien cuits	Charcuterie, saucisse, chasse, viande grasse, viande en sauce lourde, viande fibreuse, abats, viandes fumées, lard, etc. Poisson frit, poisson pané, poisson cuit au beurre, poisson fumé, conserve de thon à l'huile, fruits de mer, etc. Oeuf cru ou peu cuit, oeuf frit, oeuf dur mayonnaise
Produits laitiers	
Lait entier et écrémé, yaourt, flan, crème, blanc battu, séré, pudding, bavarois, riz au lait, frappé, etc. Fromage à pâte molle, mi-dure et dure, fromage à tartiner, fromage rapé	Crème fraîche et laitages à la crème, bircher, yaourt aux noisettes, aux pruneaux, etc. Fromage cuit (gratin, fondue, raclette), fromage aux noix, fromage aux herbes ou au poivre, fromage fort, fromage à pâte molle au lait cru

Farineux	
Pain blanc, biscottes, pain grillé, tresse, brioche Pâtes, riz, polenta, semoule de couscous, gnocchi, spaëtzli, blé gourmet, etc. Pommes de terre, purée, Corn flakes, flocons d'avoine, farine blanche, pâte Brisée	Pain complet ou aux graines, croissants, viennoiseries Pâtes et riz complet, céréales complètes, quinoa, petits pois, maïs en grain, châtaignes et marrons, frites, pommes noisettes, pommes duchesses, roëstis, pâte feuilletée
Légumes et fruits	
Carottes, courgette, courge, céleri, fenouil, racines rouges, artichaut, pointes d'asperges, côtes de blette, laitues, aubergine, endive, tomate pelée et épinée toujours cuits Pomme, poire, pêche, abricot, mandarine, macédoine, cerise, litchi, mangue, coulis de fruit passés toujours cuits banane mûre	Haricots, choux, chou fleur, brocoli, poivrons, champignons, épinards, concombre, cœur de palmier, navet, pâtisson, poireau, pois mange-tout, radis, rave, salsifis, ail, oignon, échalote, ciboulette Toutes les crudités Prunes, pruneaux, ananas, figues, dattes, raisins, etc. Fruits frais, fruits secs, fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, cacahuètes, etc.), fruits confits
Matières grasses	
Huile et beurre, plutôt crus sur les aliments ou en petite quantité pour cuisiner	Friture, crème fraîche
Condiments, épices	
Sel, fond de sauce, bouillon, Épices douces (muscade, cumin, safran, curcuma doux, cannelle, vanille) Herbes aromatiques (persil, basilic, origan, laurier, thym en infusion, aneth, cerfeuil, coriandre, estragon, menthe, romarin, marjolaine, sauge, etc.) Concentré de tomate en petite quantité, citron (jus et zeste)	Poivre, moutarde, sauces fortes, mayonnaise, Ail, oignon, ciboulette, échalote, raifort Épices fortes (curry, piment, tabasco, paprika, gingembre, etc.) Câpres, cornichons, olives Cenovis
Produits sucrés	
Confiture, gelée, miel, sucre, sirop, caramel, bonbons, pâtes de fruits, chocolat noir ou au lait en petite quantité, biscuits secs nature, cake, génoise, madeleines, sablés, tarte (pâte Brisée ou sablée)	Confiture de pruneaux, de figues... nougat, massepain, fruits confits, chocolats pralinés, aux amandes, etc., mousse au chocolat, pâtisseries lourdes, viennoiseries, glace
Boissons	
Eau plate, sirop, thé, tisane, thé froid, bouillon, jus de fruit en bouteille sans pulpe.	Café, eau gazeuse, sodas, limonades, alcool, boissons glacées
Modes de cuisson et de préparation	
Cuisson vapeur, poché, étuvé, au four, grillé, sous vide, sauté avec peu de matière grasse, blanchi, bouilli, glacé, braisé, rôti, en papillote Gratiné sans fromage	Friture, rissolé, pané, sauté avec beaucoup de matière grasse, plats et sauces cuisinés du commerce

Conseils : Les patients ayant subi une intervention au niveau digestif ou ayant des antécédents peuvent bénéficier de conseils nutritionnels par la diététicienne avant leur retour à domicile (Selon ordre médical ou demande du patient).