



REGIME SANS FIBRE STRICT

Pour la préparation de la coloscopie, vous devrez suivre un régime sans fibre de 3 jours minimum avant l'examen. Pour vous aider, voici quelques explications :

ALIMENTS INTERDITS :

Légumes cuits ou crus (frais congelé ou en conserve)

Champignons

Légumes condiments : cornichons, câpres, oignons, ...

Légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches, ...

Potage contenant des légumes

Céréales : pain complet, pain au son, riz complet, farines complètes, blé complet, sarrasin, boulgour, quinoa, ...

Fruits cuits ou crus : frais, surgelé, en conserve, en compote, ...

Fruits secs : raisin, dattes, figues pruniaux, ...

Fruits oléagineux : noix, amandes, avocats, châtaignes

Confitures et marmelades

Confiseries, pâtisseries

Les sorbets et glaces avec morceaux de fruits

Les jus de fruits avec pulpe

Matière grasse : Ne pas faire de friture

ALIMENTS AUTORISES :

Viandes peu grasses : jambon, poulet, dinde, viande séchée

Poissons : cuit à la vapeur, au four ou grillé

Œufs

Tofu

Farineux : pomme de terre, pâtes blanches, riz blanc, polenta, semoule, tapioca, farine blanche

Pain blanc ou biscotte blanches

Bouillons (clairs et dégraissés)

Matière grasse en petites quantité : huile, beurre, margarine, crème

Produits laitiers : lait dans les préparations, yaourts nature ou aromatisés (sans morceaux), fromage frais, fromages à pâte dure (Gruyère, Emmental...), fromages à pâte molle (Camembert...)

Produits sucrés : gelée, sucre, miel, meringues, biscuits secs

Condiments (sans en abuser) : sel, épices, citron, vinaigre

Boissons : eau plate, thé, tisanes, jus de pomme, café léger modérément