

ALIMENTATION SANS RÉSIDUS

Bernard Grunberg, Muriel Binn, Pierre-Adrien Dalbiès, Adrien Sportes Isaac Fassler



Avec le soutien institutionnel



Groupes d'aliments	Denrées adaptées au régime sans résidu
Produits laitiers	Yaourt ou fromage blanc nature, Lait en faible quantité (150 ml/ jour : un verre) Fromage à pâte pressée cuite et non cuite, fromage fondu.
Protéines	Viande (Blanc de poulet, de dinde, steak de bœuf). Poissons (colin, lieu, etc...) Œuf, Jambon blanc
Féculents	Pomme de terre, Pain. Pâtes, riz, farine blanche, Maïzena®, tapioca, biscottes
Légumes, légumineuses, fruits	Aucun
Matières grasses	Beurre, margarine, huile.
Produits sucrés	Sucre, gelée, miel, pâtisserie sans fruit frais ou secs.
Divers	Caramel, extrait de café ou vanille liquide sont autorisés. Pas d'herbes aromatiques, épices, oignons, échalotes, ail.

CREGG
Club de Réflexion des Cabinets
et Groupes d'Hépatogastroentérologie

COLO /09/ 2024

Quiche lorraine sans pâte. Pour 1 personne
1 œuf • 30 g de farine • 150 ml de lait • 50 g de jambon cuit en dés • 30 g d'Emmental râpé.

Mélanger tous les ingrédients.

Mettre le mélange dans un moule à clafoutis chemisé.
Faire cuire au four 30 à 40 min thermostat 7.

Poisson en papillote. Pour 1 personne

100 à 120 g de poisson blanc (cabillaud, lieu, colin, ...) • Sel • 1 cuillère à café d'huile de tournesol • 1 feuille de laurier et une branche de thym.

Mettre le poisson et les différents ingrédients dans une feuille d'aluminium. La fermer.

Cuire au four 5 à 10 min (suivant l'épaisseur du morceau de poisson), thermostat 7.

Enlever la feuille de laurier et la branche de thym avant de servir.

Remarque : Cette recette peut être faite au four micro-ondes.

Le poisson et les ingrédients sont enfermés dans du papier sulfurisé.
Cuire 3 min puissance maximale.

Desserts.

De nombreux entremets peuvent être préparés : crèmes (anglaise, pâtissière, meunière, renversée...) Semoule au lait, riz au lait...

On peut aussi donner des pâtisseries à base de crème pâtissière (biscuits roulés, charlotte, chou à la crème), des crêpes, du gâteau de Savoie, du quatre quarts, de la génoise, des gâteaux secs (sablés, petits beurre).

Autres recettes à découvrir sur le site : macolobox.com

3 jours de régime sans résidus

Exemple :

☞ Jour 1

Petit déjeuner

Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi

Papillote de poisson, riz bien cuit.
Crème renversée.

Soir

Caroline de jambon, pâtes.
Choux à la crème.

☞ Jour 2

Petit déjeuner

Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi

Quiche lorraine sans pâte, pomme de terre à l'eau sans peau.
Quatre-quarts.

Soir

Crêpes au jambon.
Crêpes au miel.

☞ Jour 3

Petit déjeuner

Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi

Steak, pâtes bien cuites.
Semoule au lait.

Soir

Potage vermicelles.
Jambon blanc.
Crème renversée.

La COLOSCOPIE

La **COLOSCOPIE** est l'examen le plus fiable et performant pour la **PRÉVENTION** et le **DÉPISTAGE** du **CANCER COLO RECTAL**.

Cet examen permet le diagnostic de lésions colo rectales et souvent leur traitement. Encore faut-il réaliser cet examen dans des conditions optimales de préparation colique.

Les différentes solutions proposées (PEG, sulfate de sodium, Pico sulfate de Sodium, Citrate de Magnésium) sont nécessaires et même indispensables pour une bonne préparation du côlon.

Cependant il est tout aussi nécessaire, afin d'optimiser la préparation, de respecter un **RÉGIME SANS RÉSIDUS** (pauvre en fibres) avant l'examen.

Dr Bernard GRUNBERG

Président de la Commission de Nutrition – CREGG

RÉGIME SANS RÉSIDUS

Ce régime doit être suivi durant 1 à 3 jours avant l'examen.

ALIMENTS AUTORISÉS



Petit déjeuner et goûter :

Thé, café, tisane, jus de pomme ou de raisin, biscottes, biscuits secs. Beurre (en petite quantité) ou gelée de fruits (pommes, coings, groseilles), sucre, miel.

Repas du midi :

Viandes, jambon, poissons, œufs. Céréales à l'eau : pâtes blanches, riz blanc, semoule, pommes vapeur avec peu de beurre. Emmental ou fromage de Hollande. Biscottes.

Repas du soir :

Pâtes, semoule à l'eau ou vermicelles ou bouillon de légumes filtré. Viande grillée, poisson, œufs durs ou jambon. Biscottes.

Boissons :

Eau, jus de fruits sans pulpe, sodas, tisanes

ALIMENTS INTERDITS



Petit déjeuner et goûter :

Pain blanc, complet, baguette, pain aux graines. Céréales (avoine, orge, maïs), Confiture.

Repas du midi :

Tous les légumes crus cuits, secs. Fruits frais, secs

Repas du soir :

Soupe de légumes.

Plats cuisinés sans résidus spécialement conçus pour la préparation à la coloscopie à commander sur le site macolobox.com

Suggestion de recettes

Pâte à chou. Proportions : 2 personnes

Farine : 40 g • Beurre : 20 g • Œuf : 1 unité • Eau : 60 ml • 1 pincée de sel.
Faire chauffer l'eau, le sel et le beurre dans une petite casserole. Jetez-en une fois la farine dans le mélange frémissant. Formation d'un empis d'amidon très épais.

Faire dessécher sur le feu en mélangeant vigoureusement avec une spatule en bois. Dextrinisation sous l'action de la chaleur « sèche ». Laisser refroidir, ajouter l'œuf en omelette petit à petit en remuant bien entre chaque adjonction. Recouvrir la plaque du four avec du papier sulfurisé. A l'aide d'une petite cuillère faire des petits tas.

Ainsi les protéines de l'œuf ne seront pas dénaturées.

Le travail de la pâte permet de développer l'élasticité du gluten et d'incorporer l'air : la pâte pourra alors se lever en se distendant. Cuire à four thermostat 6, 180° : 30 minutes.

Pâte à crêpe. Proportions : pour 6 à 8 crêpes.

100 g de farine • 1 œuf • 200 ml de lait • 1 cuillère d'huile (facultatif) • 1 pincée de sel.

Potage :

Bouillon de légumes. Pâtes à potage : vermicelles, tapioca.

Faire cuire des légumes dans l'eau assaisonnée (carotte, pommes de terre, blancs de poireaux,...).

Passer à travers une passoire fine pour recueillir le bouillon.

Y faire cuire les pâtes à potage.

Eventuellement, y ajouter du beurre.

Les légumes ne sont pas consommés

Sauce blanche

30 g de farine ou 20 g de Maïzena • 500 ml de bouillon de légumes ou de court-bouillon de poisson • 15 à 20 g de beurre.

Diluer la farine (ou la Maïzena) dans le bouillon ou le court bouillon froid. Porter à ébullition en tournant.

Laisser cuire 5 min pour la farine ou arrêter la cuisson si la sauce est faite avec de la Maïzena.

Ajouter le beurre cru.

Cette sauce accompagne le poisson ou les œufs durs.

Carolines au jambon ou au colin. Pour 3 personnes.

Faire une pâte à chou avec 40 g de farine.

Faire une sauce Mornay « diététique » :

150 ml de lait • 15 g de farine

• 15 g de beurre • 20 g d'emmental • 80 g de jambon cru ou de colin en boîte • 1 pincée de sel.

Mélanger le lait froid avec la farine.

Faire épaissir sur le feu doux.

Ajouter le sel, le beurre cru, l'Emmental râpé et le jambon coupé en petits dés ou le colin émietté.

Fourrer les carolines avec cette préparation.

Crêpes au jambon ou au colin. Pour 3 personnes

Faire une pâte à crêpes. Faire une sauce Mornay « diététique » :

250 ml de lait pour faire la sauce + 50 ml de lait • 25 g de farine ou

20 g de Maïzena

• 10 g d'Emmental râpé • 60 g de jambon ou de colin en boîte • 1 pincée de sel.

Même technique que la recette précédente.

La garniture (jambon en dés ou colin émietté) n'est ajoutée que dans les 2/3 de la sauce. En fourrer les crêpes.

Délayer le reste de la sauce avec 50 ml de lait supplémentaire pour obtenir la sauce à napper.

Disposer les crêpes garnies dans un plat allant au four.

Recouvrir de sauce et de 10 g d'Emmental râpé.

Faire gratiner très légèrement.