

Exemple de journée alimentaire type

Déjeuner : Pain blanc ou baguette blanche (rassis ou grillé ou biscottes) SANS FIBRES
+ un peu de beurre frais ou minarine.
+ gelée de fruits (coings, groseilles, pommes, myrtilles) ou sirop de poires ou de pommes, ou du miel, ou du fromage maigre ou 1/2 gras à tartiner ou en tranches.

Vers 11h : Bouillon de légumes non gras et filtré (ajouter éventuellement des vermicelles, du tapioca, du riz...)

Diner : **Riz blanc bien cuit** (à l'eau) ou des **pâtes blanches bien cuites** (à l'eau) ou pommes de terre **bien cuites** à l'eau ou à la vapeur.
Viande **maigre** : de veau, de bœuf, filet de poulet, de dinde, de porc (à griller ou poêler sans consommer la graisse de cuisson) ou poisson maigre grillé ou poché ou cuit vapeur (cabillaud, sole, dorade, aile de raie, lieu, ...) ou filet de saumon sans peau.
Ou œuf à la coque, dur, poché, omelette dans une poêle anti-adhérente
+ un peu de beurre frais ou minarine ou huile.

Vers 15h: Pain blanc rassis ou grillé ou biscottes sans fibres + garniture (voir déjeuner) ou crème soja, ou crème vanille ou semoule préparées avec du lait sans lactose, ou yaourt nature classique ou à base de soja.
Ou éventuellement une banane bien mure.
Ou biscuits secs sans fibres : genre petit beurre, boudoir, galette fine, Nic-nac, Vitabis, biscuit militaire, tranche de Savoie, ou Madeleine.

Souper : Pain blanc ou baguette blanche (rassis ou grillé ou biscottes) SANS FIBRES
+ un peu de beurre frais ou minarine.
+ charcuterie maigre : roast-beef ou rôti de veau ou de porc maigres finement coupés, jambon cuit sans le gras, jambon de dinde, filet de Saxe, d'Anvers.
Ou filet de poisson fumé (truite, elbot, saumon)
Ou fromages jeunes à pâtes dures : Gouda, Edam, Maredsous, Emmental, ...
ou fromage à tartiner maigre (genre philadelphia light)

Boissons : Au minimum 1,5 à 2 litres par jour sous forme de thé léger, café léger, eau plate, tisanes (camomille, tilleul...), bouillon de légumes filtrés.