

Alimentation en cas de diverticules

| Aliments | Permis | Déconseillés |
|---------------------------------|--|--|
| Lait Fromage | Lait écrémé ou ½ écrémé Fromage à pâte dure cuite ou non cuite (emmental, hollandaise) Fromage blanc et yaourt | Fromages fermentés à goût fort type bleu, roquefort, chèvre fort, camembert affiné |
| Viande, Poisson, Œuf | Toutes les viandes cuites sans matières grasses Jambon Poisson maigre cuit sans matière grasse Œufs sans matière grasse | Viandes en sauce, fumées, salées, faisandées, charcuterie Poissons gras, en conserve à l'huile, fumés Les fritures |
| Féculents | Riz, pâtes, semoule, farines blanches, millet, maïzena, tapioca, pain blanc, pain de mie, pain viennois, biscottes, chapelure, pain blanc Pomme de terre vapeur, à l'eau | Céréales complètes et leurs dérivés Pomme de terre cuites avec matière grasse Légumes secs |
| Légumes et fruits frais | Légumes tendres et bien cuits : haricot vert extra fin, carotte jeune et tendre, pointe d'asperge, blanc de poireau, courgette pelée et épépinée, salade cuite, endive cuite, betterave, potiron, +/- fond d'artichaut Tomate pelée épépinée Fruits 2 portions par jour : très mûres, en compote, Sans pelure, membrane ni graines Abricots, ananas en conserve, avocat, banane (1/2), cerises et mandarines en conserve, mangue, pamplemousse, pêche, poire en conserve, pomme, tangerine; compote fine de fruits; litchi À volonté: jus de fruits sans la pulpe, sauf de pruneau | A goût fort et fibre dure : légumes secs, frit, sautés, tous les choux, concombre et courgette avec pépins et peau, radis, céleri, ail, oignon, échalote, navet, salsifis, vert de poireau, petits pois. Fruits : secs, oléagineux, fruits amylacés |
| Matières grasses | Crues uniquement | Cuites, fritures, ragoûts, sauces, mayo |
| Sucre et produits sucrés | A modérée surtout dans le cadre de votre équilibre alimentaire | Confiture avec morceaux, grains, peau |

| | | |
|--|--|---|
| | Gelée de fruit, miel... | |
| Boissons | Eaux plates | Eaux gazeuses Alcool Café et thé fort |
| Condiments Assaisonnement | Sel en quantité modérée Jus de citron passé | Épices, poivre, vinaigre, cornichons, câpres |