

## Régime sans gras

Aliments conseillés et déconseillés pour un régime comportant 20g ou moins de lipides de constitution

CHU Nantes (2010)

<b>Aliments</b>	<b>Conseillés</b>	<b>Déconseillés</b>
Laits et dérivés	Lait écrémé en poudre, concentré Yaourt 0% de matières grasses Yaourts à moins de 1,5 g de lipides par portion Fromage blanc à 0% Petits suisses à 0%	Lait entier, demi-écrémé ou dit « allégé », lait ribot Tous les laitages en dehors des laitages conseillés Fromages blancs autres que ceux à 0% de matières grasses Fromages, crème fraîche
Viandes	Cheval, bœuf maigre, veau maigre, lapin, poulet, pintade, blanc de dinde Filet de porc Jambon cuit maigre, dégraissé, foie	Bœuf, veau: morceau persillé gras Viande bardée, mouton, agneau Oie, canard Charcuterie, saucisse, lard, jambon cru Abats sauf le foie, tripes
Poissons	Tous autorisés, sauf ceux déconseillés  Crustacés : crabe, crevette, écrevisse, homard, langouste, langoustine Coquillages, mollusques : bigorneaux, clovisses, coques, coquilles Saint-Jacques, moules Œufs de lump	Anguille, hareng, maquereau, thon, saumon, sardine, lamproie, anchois, truite et carpe d'élevage, sardines à l'huile Caviar Palourdes  Huîtres grasses Poisson pané surgelé
Œufs	Blanc d'œuf	Œuf entier, poudre d'œuf, mayonnaise
Céréales	Riz, pâtes, semoule, tapioca, farine, féculé, maïzena, pain blanc, complet, au son, pain azyne,  Céréales de petit déjeuner apportant moins de 3g de lipides par 100g.	Pâtes aux œufs raviolis, cannellonis, tortellinis, gnocchis, pain de mie, brioché, viennois, biscottes, triscottes, pâtisserie, croissants, biscuits à apéritif.

Légumes	Pommes de terre	Chips, frites, pommes dauphines, surgelées, avocat, potages en sachet, en boîte, surgelés
	Tous les légumes verts, potage maison, légumes secs	Graines de soja
Fruits	Tous les fruits (raisin sans pépins)	Fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, pignons, cacahuètes, pistaches, noix de cajou, du Brésil, de colo Olives Fruits secs : raisins, abricots, pruneaux, etc.
Corps gras	Huile TCM Nutricia	Beurre, crème fraîche, toutes les margarines
	10 g/j = 1 cuill. soupe	Toutes les huiles végétales : arachide, olive, maïs, tournesol, soja, colza, palme, pépins de raisins Saindoux, suif, graisse d'oise et de canard
Sucre et produits sucrés	Sucre	
	Miel, confiture, gelée, pâtes de fruits bonbons acidulés ou fourrés aux fruits	Cacao, poudre chocolatée pour petit déjeuner, chocolat, caramel
	Marrons glacés	Bonbons autres que ceux autorisés
	Entremets au lait écrémé sans œufs à base de céréales : riz, semoule, farine instantanée parfumée garantie sans œuf	Entremets, pâtisseries, glaces, biscuits secs contenant œufs, beurre, huile, crème, lait entier ou demi-écrémé, etc. poudre d'amandes, chocolat, etc.
	Sorbet maison à la pulpe de fruits + sirop de sucre, meringue maison	Glaces et sorbets du commerce.
Boissons	Eau soda, sirop de fruit, jus de fruits et de légumes, bouillon de légumes et de viande dégraissée	Lait entier, demi-écrémé, bouillon gras de viande
	Boissons alcoolisées, café, thé, chicorée, infusion	Cocktails à base de jaunes d'œufs : porto flip etc.,
	Lait écrémé	Lait de poule
Divers	Aromates, épices, cornichons, tomate au naturel, en conserves, sauce tomate maison, concentré de tomate	Sauce du commerce, sauce tomate cuisinée du commerce
	Béchamel "diététique"	Bouillon <i>Kub</i> , <i>Maggi</i> , fritures, sauces, ragoûts