

Régime sans gras

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

CHU Nantes (2010)

| Aliments | Conseillés | Déconseillés |
|------------------|--|--|
| 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 |