

REGIME SANS RESIDUS A SUIVRE 3 JOURS AVANT L'EXAMEN

	ALIMENTS DEFENDUS	ALIMENTS PERMIS
<b>VIANDES</b>	<u>Viande grasse</u> : Mouton, oie, canard, charcuterie, gibier	<u>Viande maigre</u> : Bœuf, veau, agneau, poulet, jambon, foie, cervelle sans sauce, grillées, au four sans matière grasse
<b>POISSONS</b>	Poissons fumés ou salés, poissons en conserve, à l'huile, plats cuisinés, poissons frits	Tous les poissons, conservés au naturel, surgelés, non panés, grillés, au court bouillon ou au four
<b>ŒUFS</b>		Œufs durs, mollets, pochés, omelette sans matière grasse
<b>LAIT</b>	Entier, demi-écrémé, écrémé, laitages, flans, desserts au lait, entremets	
<b>FROMAGES</b>	Frais, suisses, yaourt, kiri, fromage blanc, demi-secs fermentés : Roquefort, Brie, Coulomier, camembert, Pont l'évêque	Crème de gruyère, fromage pâte dure : Cantal, Gruyère, Hollande, Bombel, St Paulin, Tome de Savoie, des Pyrénées, Emmental
<b>FECULENTS</b>	Pain complet, pain blanc, pain de mie, biscottes, pomme de terre, légumes secs	Pâtes, riz, semoule, tapioca
<b>LEGUMES</b>	Tous défendus même les carottes	
<b>FRUITS</b>	Fruits crus et fruits cuits	Banane mixée, coing, compote (pomme-coing/pomme banane)
<b>PRODUITS SUCRES</b>	Pâtisseries, gâteaux à la crème, tartes, beignets, nougats, chocolat, cacao	Biscuits secs, meringue, miel, biscuit de Savoie, Génoise, sucre, gelée de fruits
<b>BOISSONS</b>	Alcoolisées, gazeuses, cidre, bière, jus de fruits	Eau minérale, café, infusion, thé léger
<b>MATIERES GRASSES</b>	Lard, saindoux, crème fraîche, graisses cuites	Beurre et huile de tournesol en quantité limitée