

# Quels aliments manger en période d'amélioration des symptômes digestifs?

**Symptômes :** diminution du nombre de selles par 24h, diminution ou disparition du sang, diminution ou disparition de glaires, diminution ou disparition des douleurs digestives et diminution ou disparition de gaz, ballonnements et gargouillis



## Les fruits

- Pêche et abricot cuits et épluchés. Compotes de tous les fruits, fruits au sirop, banane crue écrasée, confiture de fruits.



## Les légumes

- Pointes d'asperges, aubergines, tomate sans peau ni pépins, betterave, fond d'artichaut, endive et blanc de poireau cuits et épluchés. Velouté et purée de tous les légumes, herbes aromatiques lyophilisées ou fraîches dans un filtre à thé, épices douces



## Les produits laitiers

- Yaourt, fromage blanc, petits suisses naturels ou aromatisés ou aux fruits mixés, fromage frais, fromage fondu



## Les produits sucrés

- Chocolats aromatisés, cakes aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maison



## Les boissons

- Jus de fruits maison et de commerce sans pulpe, nectars de fruits, thé et café



## Les féculents

- Pain de mie blanc, pain blanc, céréales du petit déjeuner non complètes, pâtes à tarte (brisée, sablée, feuilletée), feuilles de brick et pâte phyllo



## Les matières grasses

- Matière grasses fondues, crème fraîche



## Les viandes, poissons, oeufs

- Viande rôtie, grillée, mijotée ou sautée avec un peu de matière grasse, tous les poissons et crustacés

