

## [REGIME SANS RESIDUS STRICT SANS LACTOSE](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Karine le 19-02-2006 13:00

# REGIME SANS RESIDUS STRICT SANS LACTOSE

Cette liste n'est pas exhaustive.

Consultez votre livre de cuisine habituel et adaptez les recettes en fonction des aliments qui vous sont permis ou interdits. Pour les régimes sans lactose, si la recette contient du lait, utilisez le lait appauvri en lactose ou "dé lactosé" (pas de laitages industriels).

## REGIME SANS RESIDUS STRICT SANS LACTOSE

### 1 – Conseils généraux

- Manger dans le calme
- Ne pas sauter de repas
- Bien mastiquer ; ne pas consommer d'aliments glacés
- Boire au moins 1,5 litre de liquide par jour.

### 2 – Mode de cuisson des aliments

- Les viandes seront bouillies, rôties, grillées
- Les poissons seront pochés, bouillis, rôtis, cuits en papillote
- Les œufs seront pochés, mollets, durs, à la coque, en omelette, sur le plat, dans une poêle à revêtement anti-adhésif
- Ces aliments seront cuits sans matières grasses, rajouter du beurre cru (quantité normale).

N'hésitez pas à imprimer cette liste, elle vous servira de pense-bête ou de "remise à niveau"





REGIME SANS RESIDU	






	INTERDITS	



		PERMIS



Laitages		

	Lait entier, ½	
	écrémé, écrémé, en poudre, liquide ou concentré  Lait ribot  Laitages au lait ordinaire	



		<p>Lait « spécial sans lactose » :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- AL 110 chez Nestlé</li><li>- Diargal chez Gallia (se trouvent en pharmacie)</li></ul> <p>Lait appauvri en lactose :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Matin léger chez Lactel</li><li>- Marque pâturage</li></ul> <p>(se trouvent dans les grandes surfaces et sont à 90% de lactose en moins)</p>
--	--	---

Fromage très gras (bleu ; roquefort)		
Fromage à pâte molle (camembert, etc.)		

	Fromage à pâte ferme : cantal, gruyère, vache qui rit, saint Paulin, hollande, bonbel, kiri...

Yaourts, petits	
suisses, fromages blancs : nature, aux fruits ou aromatisés	
Tous les laitages du commerce	

	Boissons au soja
	Desserts à base de soja sans fruits



Viandes	
et Poissons	

	Viandes grasses, fumées, faisandées	
	Abats sauf →	
	Charcuterie : pâté de campagne, saucisson à l'ail...	

		<p>(m'a été ajouté par la diet)</p> <p>Pointe de langue, foie</p> <p>Volailles (poulet, canard, oie...) sans peau, ni gras, jambon de volaille</p> <p>Lapin</p> <p>Jambon découenné,</p> <p>Charcuterie : saucisson sec, andouille, rillettes,...</p>





	<p>Poisson d'eau douce et d'eau de mer : frais, surgelé, sans préparation culinaire (= pas de plat cuisiné)</p> <p>Poisson en conserve au naturel ou à l'huile (thon, sardine, maquereau...)</p> <p>Crustacés naturels : chair de crabe, langoustine, crevettes décortiquées, surimi, coquillages nature.</p> <p>Œufs (voir mode de cuisson)</p>



Pain			
et Céréales			

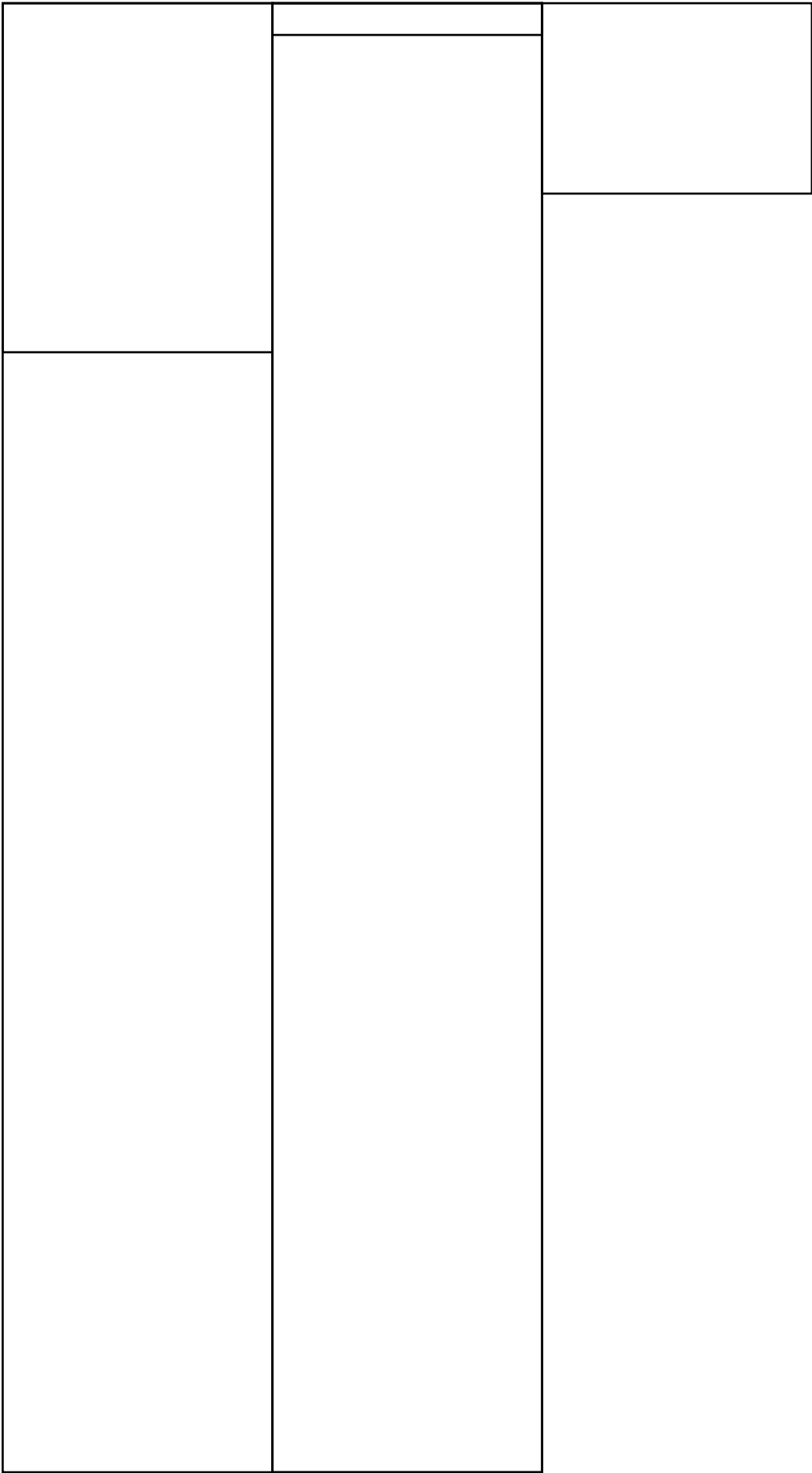

































--	--	--






--	--	--

## PETIT DEJEUNER

- Thé ou café ou chocolat en poudre
- Lait dé lactosé ou appauvri en lactose
- Biscottes ou pain grillé ou craquelins
- Beurre – gelée

## DEJEUNER

- Viande ou poisson ou jambon ou œufs
- Céréales (pâte, riz, semoule de couscous)
- Fromage à pâte dure
- Biscottes ou équivalent
- Beurre
- Laitage sans lactose
- Biscuits secs

## DINER

- Bouillon clair +/- vermicelle ou tapioca
- Viande ou équivalent
- Céréales...
- Fromage à pâte dure
- Biscottes ou équivalent
- Beurre
- Laitage sans lactose
- Biscuits secs

RECETTES POUR REGIME SANS  
RESIDUS SANS LACTOSE

SAUCES DIETETIQUES



## LES SOUFFLES

Ingrédients : béchamel diététique, jambon ou poisson ou gruyère, sel, poivre, œufs.

Préparer la béchamel, mouliner le jambon ou le poisson ou râpé le gruyère. Ajouter à la sauce, le jambon ou le poisson ou le gruyère ou les jaunes d'œufs. Assaisonner. Incorporer délicatement les blancs battus en neige. Verser dans un moule à revêtement anti-adhésif si possible. Faire cuire à feu très doux.

## HORS D'ŒUVRES

1.

## Canapés – toasts

Ingrédients : biscottes, œufs durs, jambon, fromage (gruyère ou crème de gruyère), crabe, crevettes viande froide, concentré de tomates, poisson froid.

Préparer les toasts avec les différents ingrédients, les décorer avec des pointes de concentré de tomates, des blancs d'œufs durs ou des jaunes durs moulinés.

1.

## Œufs durs farcis

Farce : jaunes d'œufs + crevettes + beurre

+ jambon + beurre

+ riz à l'eau + beurre.

1.

## Œufs pochés sur canapés



Préparer une béchamel diététique. Faire pocher les œufs, les disposer sur des biscottes préalablement rangées dans un plat. Napper avec la sauce. Faire chauffer au four si nécessaire.

1.

Œufs à l'italienne

Ingrédients : œufs durs (1 par pers.), 50g de pâtes, jambon (1 belle tranche), sauce béchamel diététique, sel, poivre, chapelure.

Faire cuire les pâtes, couper les en rondelles. Dans un plat, verser un peu de bouillon. Disposer les pâtes en couronne. Au centre, mettre les œufs, le jambon coupé en dés. Napper avec la sauce ; recouvrir de chapelure et faire chauffer au four.

Quelques idées de plats compatibles avec le régime sans résidus

ENTREES :

  Crustacés   Coquilles Saint Jacques (nombreuses recettes)

  Saumon fumé   Jambon cru, d'York, de Bayonne

  Foie gras à Charcuteries : saucisson sec, andouille...

  Taboulé sans tomate

---

#### SAUCES :

  Beurre blanc (sans échalote)   sauce bolognaise (pointe de concentré de tomate)

  sauce béchamel   sauce hollandaise

  sauce Mornay   sauce madère

  sauce blanche à mayonnaise

  sauce ravigote   sauce suprême

---

#### PLATS DE RESISTANCE :

â☐☐ Blanquette de veau ou de poule

â☐☐ Langue sauce mère ou piquante sans champignons ou cornichons

â☐☐ Pâtes à la bolognaise maison, à la carbonara maison

â☐☐ Croque monsieur

â☐☐ Quiche lorraine

â☐☐ Soufflé jambon, fromage

â☐☐ Pain de poisson

â☐☐ Omelette jambon, fromage

â☐☐ Gnocchis à la romaine

â☐☐ Pâtes au gratin

â☐☐ Riz au safran, au curry, au fromage

â☐☐ Lasagnes maison

â€¢ Quenelles (+ sauce sans légumes)

â€¢ Saucisse grillée, boudin nature grillé

---

#### DESSERT :

â€¢ Crème anglaise, pâtissière

â€¢ Pain perdu

â€¢ Riz au lait, semoule au lait, tapioca au lait

â€¢ Gâteau de riz, de semoule, de tapioca

â€¢ Biscuit de Savoie, gâteau roulé à la gelée

â€¢ Pâte à chou (salée ou sucrée pour éclair ou gougère par exemple)

â€¢ Madeleines

â€¢ Crème renversée, crème brûlée

â€¢ Ile flottante

â€¢ Sablés

â€¢ Œufs au lait

â€¢ Crème dessert

Cette liste n'est pas exhaustive. Consultez votre livre de cuisine habituel et adaptez les recettes en fonction des aliments qui vous sont permis ou interdits.

Pour les régimes sans lactose, si la recette contient du lait, utilisez le lait appauvri en lactose ou dé lactosé (pas de laitages industriel).

Par Grenouille