



## FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

# Régime pauvre en fibres

Ce document explique ce qu'est un régime pauvre en fibres, et énumère les aliments à consommer et à éviter lorsque l'on suit un tel régime alimentaire. Il propose également quelques exemples de recettes.

## À propos des fibres

Les fibres sont la partie des fruits, légumes, haricots, légumineuses, noix et céréales que votre corps ne digère pas (ne décompose pas). Il existe 2 types de fibres :

- **Les fibres insolubles** , que l'on trouve principalement dans les produits à base de céréales complètes et de son. Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau et votre corps ne peut pas les décomposer. Elles rendent vos selles (caca) plus volumineuses (plus moulées).
- **Les fibres solubles**, que l'on trouve dans des aliments tels que l'avoine, les pois, les haricots, les pommes, les agrumes et l'orge. Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau pour former un gel.

Parlez à votre médecin ou à votre diététicien pour en

savoir plus sur les différents types de fibres.

## **À propos du régime pauvre en fibres**

Un régime pauvre en fibres doit être à la fois pauvre en fibres solubles et insolubles. Il implique de consommer moins de 2 grammes (gr) de fibres par portion ou moins de 3 gr de fibres par repas. Au total, vous devriez consommer moins de 10 grammes de fibres par jour. Pour apprendre à déterminer la quantité de fibres que contient une portion d'aliment, consultez la section « Comment trouver la quantité de fibres sur les étiquettes nutritionnelles ».

Avec un régime pauvre en fibres, la quantité d'aliments non digérés qui transitent dans votre tube digestif est limitée (estomac et intestins). Cela signifie que votre corps produit moins de selles. Les selles produites par votre corps passent plus lentement dans votre tube digestif.

Votre médecin peut vous recommander un régime pauvre en fibres pour plusieurs raisons. Les plus courantes sont les suivantes :

- si vous avez une Maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI). Les MICI comprennent la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Votre intestin est également appelé gros intestin ou côlon ;
- si vous suivez une radiothérapie au niveau du bassin et

de la partie inférieure de l'intestin ;

- si vous souffrez de diarrhées fréquentes (selles molles et liquides) ou si votre diarrhée ne s'améliore pas ;
- si vous devez subir une nouvelle colostomie ou iléostomie ;
- si vous avez subi récemment une chirurgie gastro-intestinale (GI) ;
- si vous souffrez d'une occlusion intestinale. On parle d'occlusion intestinale lorsque quelque chose empêche les aliments de passer normalement dans vos intestins. Elle peut être causée par une tumeur ou par du tissu cicatriciel résultant d'une intervention chirurgicale.

Pour en savoir plus, consultez la section « Conditions justifiant un régime pauvre en fibres » à la fin de ce document.

La durée d'un régime pauvre en fibres dépend de la raison pour laquelle vous le suivez. Certaines personnes ne le suivent que pendant une courte période, d'autres plus longtemps. Votre médecin vous dira à quoi vous attendre.

Continuez à suivre le régime pauvre en fibres jusqu'à ce que votre médecin ou votre diététicien vous dise que vous pouvez arrêter.

# Comment trouver la quantité de fibres sur les étiquettes nutritionnelles

Tous les aliments et boissons préemballés comportent une étiquette nutritionnelle. Cette étiquette donne des informations sur la quantité des nutriments présents dans l'aliment ou la boisson. La quantité de fibres est indiquée à la ligne « Fibres alimentaires » (Figure 1).

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (60g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 5g	<b>8%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Figure 1. Où trouver la quantité de fibres sur une étiquette nutritionnelle

Lorsque vous suivez un régime pauvre en fibres, choisissez

des aliments qui ne contiennent pas plus de 2 gr de fibres par portion. L'étiquette de gauche ne correspond pas à un aliment pauvre en fibres, car il contient 4 gr de fibres par portion. L'étiquette de droite correspond à un aliment pauvre en fibres, car il contient 2 gr de fibres par portion.

Lorsque vous suivez un régime pauvre en fibres, n'oubliez pas de vérifier la taille des portions indiquée en haut de l'étiquette nutritionnelle (Figure 2). Consommez uniquement cette quantité. Si vous mangez plus ou moins que la portion recommandée, la teneur totale en fibres de votre portion change.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (60g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 5g	<b>8%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Figure 2. Où trouver la taille d'une portion et le nombre de portions du produit sur une étiquette nutritionnelle

## Aliments et boissons à consommer et à éviter lorsque l'on suit un régime pauvre en fibres

Pendant votre régime pauvre en fibres :

- Évitez les fruits et légumes crus. Remplacez-les par des fruits et légumes cuits ou en conserve.
- Évitez les produits à base de blé complet et de céréales complètes. Choisissez des céréales raffinées, car ce

processus élimine la plupart des fibres. Choisissez des produits à base de pain blanc qui ne contiennent ni céréales complètes, ni son ni de graines dans les additifs.

- Certains aliments et boissons sont enrichis en fibres. C'est le cas notamment de certains aliments hautement raffinés (comme le pain blanc) et des aliments non végétaux, tels que le yaourt, la crème glacée et les barres énergétiques. Cela est fait pour donner l'impression que le produit est plus sain, mais les fibres ajoutées n'ont généralement pas les mêmes bienfaits pour la santé que les fibres naturellement présentes dans les aliments. Il est important de lire l'étiquette nutritionnelle de tous les aliments que vous consommez. Les fibres ajoutées font partie de votre apport quotidien total en fibres.
- Buvez au moins 8 à 10 verres (25 cl) de boissons non caféinées par jour. Cela aidera à prévenir la constipation.

Les tableaux suivants donnent des directives plus détaillées sur les aliments à consommer et à éviter. Si vous avez des questions sur des aliments non répertoriés dans ces tableaux ou si vous souhaitez prendre rendez-vous avec un diététicien, contactez le cabinet du diététicien nutritionniste ambulatoire au 212-639-7312. Vous pouvez joindre le personnel du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00.

## Céréales

Céréales à consommer	Céréales à éviter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aliments contenant moins de 2 gr de fibres par portion</li><li>• Farine blanche</li><li>• Pain, bagels, petits pains et crackers à base de farine blanche ou raffinée</li><li>• Gaufres, pain grillé et crêpes à base de farine blanche</li><li>• Riz, nouilles et pâtes blanches</li><li>• Céréales froides ou chaudes à base de farine blanche ou raffinée, telles que les cornflakes, le riz soufflé, les crèmes de blé ou de riz (Cream of Wheat® ou Cream of Rice®) et les semoules de maïs raffinées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pains, petits pains, crackers et pâtes à base de blé entier ou de céréales complètes</li><li>• Riz brun et riz sauvage</li><li>• Orge, avoine et autres céréales complètes, telles que le quinoa</li><li>• Céréales à base de grains entiers ou de son, telles que le blé concassé et les flocons de son</li><li>• Pains et céréales à base de graines, de noix, de fruits secs ou de noix de coco</li><li>• Popcorn</li></ul>

## Protéines

Protéines à consommer	Protéines à éviter
-----------------------	--------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes tendres et bien cuites : bœuf, poisson, agneau, porc et volaille sans peau</li> <li>• Viandes maigres : dinde ou blanc de poulet</li> <li>• Œufs bien cuits</li> <li>• Tofu</li> <li>• Beurres de noix onctueux, tels que les beurres d'amande, d'arachide, de noix de cajou et de tournesol onctueux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande, volaille et poisson frits</li> <li>• Charcuterie, par exemple la mortadelle ou le salami</li> <li>• Saucisses et bacon</li> <li>• Hot-dogs</li> <li>• Viandes grasses : côtes de bœuf, côtes de porc et côtelettes d'agneau</li> <li>• Sushis</li> <li>• Haricots secs, pois secs et lentilles</li> <li>• Houmous</li> <li>• Noix et graines</li> <li>• Beurres de noix croquants, tels que les beurres d'amandes et d'arachides croquants</li> <li>• Crevettes</li> </ul>
---	---

## Produits laitiers

Produits laitiers à consommer	Produits laitiers à éviter
<p>Les aliments suivis d'un astérisque (*) contiennent du lactose. Si vous souffrez d'intolérance au lactose, la consommation de produits laitiers de vaches ou de chèvres peut aggraver votre diarrhée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait et aliments à base de lait (si vous êtes intolérant au lactose)</li> <li>• Yaourt aux fruits, granola ou noix</li> </ul>

- Babeurre\*
- Lait écrémé (1 % à 2 % de matière grasse\*)
- Lait sans lactose, par exemple le lait Lactaid®
- Lait en poudre et lait concentré non sucré\*
- Lait végétal enrichi, tel que les laits d'amande, de noix de cajou, de coco et de riz
  - Ces laits ne sont pas de bonnes sources de protéines. Il vous faudra consommer un autre aliment protéiné.
- Laits de pois et de soja enrichis
  - Chez certaines personnes, ce type de laits peut provoquer des gaz et des ballonnements.
- Yaourt\* contenant des probiotiques vivants, sans fruits, granola ni noix
- Yaourt sans lactose
- Kéfir (beaucoup sont à 99 % sans lactose)
- Fromages\*, tels que le cheddar, le gruyère et le parmesan

- Les fromages à faible teneur en matières grasses, en bloc, à pâte dure et affinés ont généralement une teneur en lactose plus faible.

- Crème glacée sans lactose
- Fromage frais sans lactose
- Isolat de protéine de lactosérum

## Légumes

**Légumes à consommer**

**Légumes à éviter**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes bien cuits (tendres à la fourchette) sans pépins ni peau, tels que les carottes et les pointes d'asperges <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ N'oubliez pas d'éviter les légumes répertoriés dans la liste « Légumes à éviter ».</li> </ul> </li> <li>• Pommes de terre pelées, notamment les pommes de terre blanches, rouges, douces et jaunes</li> <li>• Jus de légumes filtré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les légumes crus ou peu cuits</li> <li>• Laitue ou germes de soja</li> <li>• Légumes verts cuits ou épinards</li> <li>• Légumes riches en fibres (légumes contenant plus de 2 gr de fibres par portion), tels que les pois et le maïs</li> <li>• Avocat</li> <li>• Légumes cuits qui provoquent des gaz : betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, chou, choucroute, chou-fleur, haricots blancs, champignons, gombo, oignons, panais, poivrons et pelures de pommes de terre</li> </ul>
--	---

## Fruits

Fruits à consommer	Fruits à éviter
--------------------	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits (sauf le jus de pruneau)</li> <li>• Bananes mûres</li> <li>• Melons, tels que le melon brodé, le melon d'eau et la pastèque sans pépins</li> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Fruits cuits sans peau ni pépins</li> <li>• Fruits tendres en conserve dans leur jus (sauf ananas)</li> <li>• Fruits surgelés contenant moins de 2 gr de fibres par portion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les fruits frais à l'exception de ceux répertoriés dans la liste « Fruits à consommer »</li> <li>• Tous les fruits secs, y compris les pruneaux et les raisins secs</li> <li>• Fruits en conserve dans un sirop épais</li> <li>• Jus de fruits avec pulpe</li> <li>• Fruits édulcorés au sorbitol <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Le sorbitol n'est pas une fibre, mais peut avoir un effet laxatif (vous faire aller à la selle).</li> </ul> </li> <li>• Jus de prune</li> <li>• Ananas</li> </ul>
---	--

## Matières grasses et huiles

Matières grasses et huiles à consommer	Matières grasses et huiles à éviter
--	-------------------------------------

Si vous souffrez de diarrhée, ne consommez pas plus de 8 cuillères à café de graisses et d'huiles par jour.

- Choisissez plus souvent des huiles (comme l'huile d'olive ou de colza) plutôt que des graisses solides (comme le beurre ou la margarine)
- Huile de noix de coco
- Huile d'avocat
- Huiles de noix ou de graines de sésame

- Noix de coco râpée ou entière
- Avocat en tranches, écrasé ou entier

## Boissons

**Boissons à consommer**

**Boissons à éviter**

Buvez 8 à 10 verres (25 cl) de liquide chaque jour. Il est préférable de boire principalement de l'eau plate. Si vous souffrez de diarrhée, vous devrez peut-être boire davantage pour compenser la perte de liquides.

- Café décaféiné
- Thés sans caféine
- Boissons réhydratantes, telles que le Pedialyte® non aromatisé
- Eau aromatisée sans sucres artificiels ni alcools de sucre, tels que le xylitol ou le sorbitol

Ne buvez pas plus de 35 cl par jour de boissons contenant du sirop de maïs à haute teneur en fructose.

- Boissons contenant de la caféine, telles que le café ordinaire, le thé ordinaire, les sodas et les boissons énergisantes
  - La caféine peut aggraver la diarrhée.
- Boissons édulcorées au sorbitol ou à d'autres substituts du sucre, tels que le sucralose
- Boissons alcoolisées

## Compléments alimentaires à avaler

**Compléments alimentaires  
oraux à consommer**

**Compléments alimentaires  
oraux à éviter**

Compléments contenant moins de 2 gr de fibres par portion, tels que :

- Ensure® Original
- Ensure Plus®
- Ensure Hyperprotéiné
- Ensure Clair
- BOOST Hyperprotéiné
- BOOST Breeze®
- BOOST Pouding
- Carnation Breakfast Essentials®
- Premier Protein® Clear™
- Premier Protein Original
- Orgain®
- Scandishake®
- Scandishake sans lactose

**Vérifiez toujours la quantité de fibres indiquée sur l'étiquette nutritionnelle.** La quantité de fibres peut varier selon les différentes saveurs, y compris d'une même marque de compléments alimentaires.

Compléments contenant plus de 2 gr de fibres par portion, tels que :

- BOOST® Original
- BOOST Plus®
- BOOST Glucose Control®
- Glucerna®
- Nepro®
- Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

## Manipulation des aliments en toute sécurité

Lorsque vous préparez vos repas à la maison, il est



important de manipuler les aliments en toute sécurité. Vous réduirez ainsi les risques d'intoxication alimentaire.

- Lavez-vous les mains et nettoyez le plan de travail (y compris votre mixeur) fréquemment.
- Dans votre réfrigérateur, séparez les aliments crus (viandes, volailles et fruits de mer) des fruits et légumes frais et autres.
- Utilisez une planche à découper pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus, et une autre pour les fruits et légumes frais.
- Utilisez un thermomètre alimentaire pour être sûr que la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs atteignent des températures de cuisson sécurisées.
- Réfrigérez ou congelez les restes dans les deux heures qui suivent leur cuisson ou leur achat.
- Évitez les aliments les plus susceptibles de provoquer des intoxications alimentaires, tels que :
  - Lait non pasteurisé, fromages et autres produits au lait cru, et miel
  - Fruits et légumes frais non lavés
  - Germes crus ou non cuits (germes de luzerne, germes de haricots, etc.)
  - Charcuterie froide ou crue, et hot-dogs

Pour en savoir plus, consultez la page *Food Safety During Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)).

## Recettes pauvres en fibres

### Cupcakes aux œufs pour petit déjeuner

Pour 6 portions

#### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 petite pomme de terre rousse pelée</li><li><input type="checkbox"/> 8 gros œufs</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de fromage frais à 2 % de matière grasse ou sans matière grasse</li><li><input type="checkbox"/> 60 g de fromage cheddar râpé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 petit poivron haché</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de ketchup</li><li><input type="checkbox"/> Spray de cuisson</li></ul>
---	--

#### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez la pomme de terre en dés et placez-la dans un plat couvert. Faites-la cuire au micro-ondes pendant 5 minutes, puis laissez-la reposer 5 minutes.
3. Dans un grand saladier, battez les œufs. Ajoutez le fromage frais, le cheddar râpé, le poivron haché, le ketchup et la pomme de terre coupée en dés.
4. Graissez un moule à muffins de 12 cavités ou tapissez-le

avec des moules à muffins ou du papier sulfurisé.

Répartissez uniformément la préparation aux œufs dans les 12 cavités.

5. Faites cuire jusqu'à ce que le dessus des cupcakes soit doré (15 à 18 minutes environ).

Par portion : 191 calories, 11 g de glucides, 10 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 14 g de protéines

---

## Omelette aux pommes de terre

Pour 2 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Spray de cuisson</li><li><input type="checkbox"/> 1 pomme de terre moyenne (à chair jaune) pelée et tranchée finement</li><li><input type="checkbox"/> 4 gros oeufs (1 œuf entier et 3 blancs d'œuf)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ¼ de tasse de lait sans lactose</li><li><input type="checkbox"/> Ail en poudre, paprika, origan séché, sel et poivre (facultatif)</li><li><input type="checkbox"/> ¼ de tasse de fromage de soja râpé</li></ul>
---	--

**Remarque :** vous pouvez remplacer l'œuf entier par ½ tasse d'Egg Beaters® ou de blancs d'œufs liquides.

### Instructions

1. Faites chauffer une poêle antiadhésive de taille moyenne à feu moyen.
2. Enduisez légèrement la poêle de spray de cuisson.

Ajoutez les tranches de pommes de terre et couvrez la poêle. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (environ 10 minutes), en remuant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, battez l'œuf entier et les blancs d'œuf, le lait et les aromates de votre choix dans un grand saladier.
4. Versez la préparation aux œufs sur les pommes de terre et saupoudrez de fromage. Réduisez à feu doux, couvrez la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient fermes (5 à 8 minutes environ).

Par portion : 170 calories, 23 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 14 g de protéines

---

## **Gratin de pain perdu au four**

Pour 8 portions

### **Ingrédients**

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de beurre fondu</li><li><input type="checkbox"/> 6 gros œufs battus</li><li><input type="checkbox"/> 1½ tasse de lait entier</li><li><input type="checkbox"/> 425 g (2 tasses) de ricotta au lait entier</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille</li><li><input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de sel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 baguette (425 g), pain blanc, brioche ou challah tranché</li><li><input type="checkbox"/> ¾ tasse (12 cuillères à soupe) de confiture d'abricots, de confiture de pêches ou de gelée de pommes</li><li><input type="checkbox"/> ¼ tasse de crème épaisse</li><li><input type="checkbox"/> Sucre en poudre et sirop d'érable, pour le service</li></ul>
---	---

## Instructions

1. Beurrez un plat de cuisson de 23 x 33 cm avec le beurre fondu ou l'huile de coco.
2. Dans un saladier, battez les œufs, le lait, 1 tasse de ricotta, l'extrait de vanille et le sel.
3. Tartinez un côté du pain avec la confiture ou la gelée. Disposez le pain dans le plat allant au four en deux couches, côté confiture ou gelée vers le haut.
4. Versez la préparation liquide sur le pain.
5. Couvrez, puis mettez le plat au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Sortez le plat du réfrigérateur, et placez-le dans le four préchauffé.

- Enfournez pendant 45 minutes pour une texture plus moelleuse, comme celle d'un pudding de pain perdu.
  - Enfournez pendant 1 heure pour une texture plus ferme et plus croquante.
  - Si le dessus brunit trop vite, recouvrez-le de papier aluminium sans serrer.
8. Pendant ce temps, fouettez la crème dans un saladier jusqu'à ce que la consistance soit très ferme. Incorporez délicatement le reste de la ricotta (1 tasse). Si vous le souhaitez, ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.
9. Servez chaud avec le mélange de ricotta fouettée et le sirop d'érable.

Par portion : 480 calories, 60 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 20 g de protéines

---

## **Muffins à la banane**

Pour 12 portions

### **Ingrédients**

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ½ tasse (1 bâtonnet entier) de beurre ramolli</li><li><input type="checkbox"/> ¾ tasse de sucre brun</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de yaourt grec nature</li><li><input type="checkbox"/> 2 œufs</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de banane mûre écrasée</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'extrait de vanille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 tasses de farine</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de levure chimique</li><li><input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de cannelle</li><li><input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de sel</li><li><input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire</li><li><input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de gingembre en poudre</li></ul>
--	---

## Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Fouettez le beurre, le sucre brun, le yaourt grec, les œufs, la banane et l'extrait de vanille.
3. Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle, le sel, le bicarbonate de soude et le gingembre moulu.
4. Fouettez la préparation à la banane et les ingrédients secs dans le saladier.
5. Tapissez un moule à 12 cavités avec des moules à muffins ou du papier sulfurisé. Répartissez uniformément la pâte dans les 12 cavités.
6. Enfournez jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre

(20 à 25 minutes environ).

Par portion : 210 calories, 29 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 4 g de protéines

---

## Soupe de pommes de terre simple

Pour 2 portions

### Ingrédients

☐ 1 pomme de terre à chair jaune

☐ 2 tasses de bouillon d'os

### Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites cuire la pomme de terre jusqu'à ce que sa chair soit légèrement ramollie lorsque vous la pressez (environ 30 minutes). Faites attention à ne pas vous brûler.
3. Laissez la pomme de terre refroidir, puis épluchez-la.
4. Portez le bouillon d'os à ébullition.
5. Mélangez soigneusement la pomme de terre et le bouillon d'os dans un mixeur. Réduisez le mélange en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Servez chaud.

Par portion : 91 calories, 13 g de glucides, 0 g de matières



grasses totales, 1 g de fibres, 10 g de protéines

---

## Gaspacho de pastèque à la menthe

Pour 4 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 kg de pastèque, épépinée et coupée en morceaux</li><li><input type="checkbox"/> ¼ tasse de coriandre fraîche bien lavée et hachée, et un peu plus pour la garniture</li><li><input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de jus de citron vert pasteurisé</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe fraîche bien lavées et hachées, et un peu plus pour la garniture</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li><input type="checkbox"/> 1 grosse tomate bien lavée, épépinée et coupée en morceaux</li><li><input type="checkbox"/> 1 gros concombre bien lavé, pelé, épépiné et coupé en morceaux</li><li><input type="checkbox"/> Sel et poivre selon vos goûts</li></ul>
--	---

### Instructions

1. Dans un mixeur, mélangez la pastèque, la coriandre, le jus de citron vert, les feuilles de menthe, l'huile d'olive, la tomate et le concombre. Réduisez le mélange en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez du sel et du poivre selon vos goûts.
2. Verser le gaspacho dans un récipient, couvrez, puis placez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse.

3. Garnissez chaque bol de feuilles de menthe et de coriandre avant de servir.

Par portion : 120 calories, 13 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 2 g de protéines

## Tarte au tamale de poulet

Pour 6 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de farine de maïs</li><li><input type="checkbox"/> 2 tasses de bouillon de volaille faible en sodium</li><li><input type="checkbox"/> Spray de cuisson</li><li><input type="checkbox"/> 1 à 2 tasses de poulet cuit au four et râpé</li><li><input type="checkbox"/> 1 tasse de sauce tomate faible en sodium</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d’ail en poudre</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d’origan</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de thym</li><li><input type="checkbox"/> ¼ tasse de fromage cheddar faible en gras, râpé</li><li><input type="checkbox"/> Coriandre fraîche (facultatif)</li></ul>
--	--

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélangez la farine de maïs et le bouillon de volaille. Faites cuire à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu’à ce que le mélange épaississe (10 à 20 minutes environ). Laissez-le refroidir 5 minutes.

3. Enduisez légèrement un petit plat allant au four de spray de cuisson.
4. Étalez le mélange de farine de maïs au fond du plat.
5. Étalez les émincés de poulet sur le mélange de farine de maïs.
6. Versez la sauce tomate dans un petit bol. Intégrez l'ail en poudre, l'origan et le thym. Répartissez uniformément la sauce tomate sur le poulet et saupoudrez le tout de fromage râpé.
7. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde (30 minutes environ).
8. Si vous le souhaitez, ajoutez la coriandre fraîche avant de servir.

Par portion : 227 calories, 15 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 9 g de protéines

---

## **Tacos au poulet**

Pour 1 portion

### **Ingrédients**

<input type="checkbox"/> ½ tasse d'eau <input type="checkbox"/> ¼ tasse de riz blanc <input type="checkbox"/> Spray de cuisson <input type="checkbox"/> 2 tortillas de farine (15 cm) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de fromage de soja râpé	<input type="checkbox"/> ½ tasse de blanc de poulet rôti ou grillé, émincé ou coupé en dés, peau enlevée <input type="checkbox"/> Piment doux en poudre, ail en poudre, sel et poivre (facultatif)
--	---

## Instructions

1. Dans une casserole à feu vif, portez l'eau à ébullition. Versez le riz et réduisez à feu doux. Couvrez la casserole, puis laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (40 à 50 minutes environ).
2. Faites chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Enduisez légèrement la poêle de spray de cuisson. Déposez les tortillas dans la poêle à feu moyen. Saupoudrez-les de fromage, puis répartissez uniformément le riz cuit et le poulet rôti sur le fromage. Assaisonnez le riz et le poulet, si vous le souhaitez.
4. Faites cuire les tacos jusqu'à ce que la garniture soit chaude et que les tortillas commencent à brunir (3 minutes environ).
5. Déposez les tacos sur une assiette. Roulez-les, puis servez.

Par portion : 510 calories, 60 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 3 g de fibres, 34 g de protéines

**Remarque :** comme cette recette contient 3 grammes de fibres, elle correspond à un repas.

---

## Pain de viande à la dinde et à la sauge

Pour 12 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin</li><li><input type="checkbox"/> 1 petit oignon haché</li><li><input type="checkbox"/> 2 branches de céleri hachées</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'ail haché</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de persil plat haché</li><li><input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de sauge hachée</li><li><input type="checkbox"/> 1,5 kg de dinde maigre hachée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 œufs</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de sel</li><li><input type="checkbox"/> Poivre noir selon vos goûts</li><li><input type="checkbox"/> 1⅓ tasse de chapelure panko (japonaise)</li><li><input type="checkbox"/> 450 g de sauce à faible teneur en sodium, au choix</li></ul>
---	--

### Instructions

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile de pépins de raisin à feu moyen. Ajoutez l'oignon, le céleri et l'ail. Faites cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange soit tendre, mais pas doré (5 à 7 minutes environ).

3. Retirez la poêle du feu et laissez-la refroidir.
4. Versez le mélange dans un très grand saladier.  
Incorporez le persil et la sauge. Ajoutez la dinde hachée, les œufs, le sel, le poivre et la chapelure panko.  
Mélangez le tout.
5. Versez le mélange dans un plat allant au four. Façonnez un pain avec les mains mouillées. Faites cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (1 heure environ).
6. Réchauffez la sauce selon les instructions indiquées sur l'emballage. Servez le pain de viande avec la sauce réchauffée.

Par portion : 210 calories, 12 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 25 g de protéines

---

## **Boulettes de dinde thaï et riz à la noix de coco**

Pour 4 portions

### **Ingrédients**

**Boulettes de dinde**

<input type="checkbox"/> Huile ou spray de cuisson <input type="checkbox"/> 1 gros œuf <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de pâte de piment thaï <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de pâte de curry thaï <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de gingembre pelé finement râpé <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'ail émincé	<input type="checkbox"/> 1 pincée de piment de Cayenne <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de sauce soja faible en sodium <input type="checkbox"/> 500 g de dinde hachée maigre à 93 % <input type="checkbox"/> ½ tasse de chapelure panko <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée finement
---	--

## Riz à la noix de coco

<input type="checkbox"/> 1 tasse de riz au jasmin <input type="checkbox"/> ½ tasse de lait de coco entier	<input type="checkbox"/> 1 tasse d'eau <input type="checkbox"/> 1 pincée de sel
--	--

## Pour le service

<input type="checkbox"/> 1 tasse de mangues surgelées <input type="checkbox"/> 1 citron vert pressé ou 2 cuillères à soupe de jus de citron vert pasteurisé	<input type="checkbox"/> ¼ tasse de coriandre fraîche, bien lavée et hachée
--	---

**Remarque :** pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de ¼ tasse de mangue par portion.

## Instructions

1. Décongelez la mangue en la laissant au réfrigérateur toute la nuit ou passez-la au micro-ondes pendant 1 minute. Divisez-la en 4 portions (¼ tasse) pour la garniture.

2. Préparez le riz. Dans une casserole, mélangez le lait de coco, l'eau, le sel et le riz. Amenez le mélange à ébullition à feu moyen. Couvrez la casserole, réduisez à feu doux, puis laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (20 minutes environ).
3. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez une plaque de cuisson en métal avec de l'huile ou du spray de cuisson.
4. Dans un grand saladier, battez l'œuf, la pâte de piment, la pâte de curry, le gingembre, l'ail, le piment de Cayenne et la sauce soja. Ajoutez la dinde, la chapelure panko et l'échalote. Mélangez bien.
5. Roulez le mélange en boulettes d'environ 2,5 cm, en les tassant bien (vous devriez en obtenir environ 30). Déposez les boulettes sur la plaque de cuisson huilée.
6. Faites cuire les boulettes en les retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'un thermomètre alimentaire inséré au centre d'une boulette indique 74 °C (15 à 20 minutes environ).
7. Servez les boulettes avec le riz. Garnissez de citron vert, de coriandre et de mangue.

Par portion : 480 calories, 53 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 28 g de protéines

---



# Poulet au citron vert et à la noix de coco

Pour 4 portions

## Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 kg de blancs de poulet désossés et sans peau</li><li><input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe d'huile végétale</li><li><input type="checkbox"/> 1 citron vert, y compris le zeste</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de cumin en poudre</li><li><input type="checkbox"/> 1½ cuillère à café de coriandre en poudre</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1½ cuillère à café de sel casher (sans iode ajoutée)</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sucre</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de curry en poudre</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de lait de coco</li><li><input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée</li></ul>
---	---

## Instructions

1. À l'aide d'un attendrisseur de viande, aplatissez les blancs de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur d'environ 3 mm.
2. Placer les blancs de poulet dans un saladier et mélangez avec l'huile, le zeste de citron vert, le cumin, la coriandre en poudre, la sauce soja, le sel, le sucre, la poudre de curry et le lait de coco.
3. Couvrez, puis réfrigérez pendant 1 à 2 heures.
4. Séparez le poulet de la marinade et réservez les deux.

5. Dans un plat chaud (sauteuse, gril ou poêle en fonte), faites dorer le poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'un thermomètre alimentaire inséré dans la viande indique une température interne de 74 °C.
6. Versez la marinade dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 2 minutes, en remuant pour l'empêcher de brûler.
7. Versez la sauce sur le plat et garnissez avec la coriandre et des quartiers de citron vert.

Par portion : 330 calories, 10 g de glucides, 20 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 28 g de protéines

---

## Filet de saumon avec sauce au yaourt et à l'avocat

Pour 4 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ½ avocat (environ 100 grammes)</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de yaourt grec</li><li><input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe d'aneth haché</li><li><input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail</li><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de jus de citron</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'eau, et plus si nécessaire</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de poivre noir</li><li><input type="checkbox"/> 4 filets de saumon (85 g chacun)</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive</li></ul>
--	--

**Remarque :** seule une petite quantité d'avocat est utilisée afin de maintenir une faible teneur en fibres.

## **Instructions**

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Dans un robot de cuisine, mixez la sauce au yaourt en combinant l'avocat, le yaourt grec, l'aneth, l'ail, le jus de citron, l'eau, le sel et le poivre à votre goût jusqu'à obtenir une consistance lisse. Au besoin, ajoutez de l'eau, 1 cuillère à soupe à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
3. Faites cuire les filets de poisson, côté peau, sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium. Salez et poivrez, puis badigeonnez d'huile d'olive. Faites cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit juste cuit (8 à 10 minutes environ). (Les filets plus épais coupés au centre prendront plus de temps, tandis que les filets plus fins coupés dans la queue cuiront plus vite.)
4. Servez chaud avec pas plus d'¼ tasse de yaourt à l'avocat et à l'aneth.

Par portion : 280 calories, 6 g de glucides, 18 g de matières grasses totales, 3 g de fibres, 24 g de protéines

**Remarque :** comme cette recette contient 3 grammes de fibres, elle correspond à un repas.

---

# Recettes de purées

## Smoothie aux fruits

Pour 1 portion

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <math>\frac{2}{3}</math> tasse de yaourt à la vanille sans matière grasse</li><li><input type="checkbox"/> <math>\frac{1}{2}</math> tasse de nectar de fruits pasteurisé</li><li><input type="checkbox"/> <math>\frac{2}{3}</math> tasse de fruits frais bien lavés ou surgelés de votre choix</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de miel</li><li><input type="checkbox"/> 4 glaçons</li></ul>
---	--

**Remarque :** pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de  $\frac{2}{3}$  tasse de fruits.

### Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 270 calories, 49 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 16 g de protéines

---

## Smoothie aux carottes et à la banane

Pour 1 portion

## Ingrédients

<input type="checkbox"/> 1 petite banane	<input type="checkbox"/> ½ tasse de jus d'orange pasteurisé
<input type="checkbox"/> ¼ tasse de carottes bien lavées et coupées en morceaux	<input type="checkbox"/> 1 tasse de glaçons

## Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 113 calories, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 1,5 g de protéines

---

## Smoothie aux épinards

Pour 1 portion

## Ingrédients

<input type="checkbox"/> 1 tasse d'épinards bien lavés	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus de citron vert pasteurisé
<input type="checkbox"/> ½ tasse de jus d'orange pasteurisé	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de menthe
<input type="checkbox"/> ½ tasse de sorbet à la mangue	

**Remarque :** seule une petite quantité d'épinards est utilisée afin de maintenir une faible teneur en fibres.

## Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.

2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 170 calories, 42 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0,5 g de fibres, 2 g de protéines

## Purée de potiron et de carottes

Pour 4 portions

### Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 courge butternut (1,5 kg maximum, coupée en deux dans le sens de la longueur, épépinée)</li><li><input type="checkbox"/> 3 petites carottes coupées en fines rondelles</li><li><input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail tranchée finement</li><li><input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de thym</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre doux, coupé en dés</li><li><input type="checkbox"/> 2 tasses d'eau</li><li><input type="checkbox"/> Sel et poivre selon vos goûts</li></ul>
--	---

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Placez la courge sur une plaque de cuisson légèrement huilée, côté coupé vers le bas.
3. Enfournez la courge pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Versez les carottes, l'ail, le thym et l'eau dans une

casserole.

5. Couvrez et amenez à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
6. Versez le contenu de la casserole dans un robot ménager et réduisez en purée.
7. Retirez la peau de la courge, puis réduisez-la en purée avec les carottes.
8. Salez et poivrez selon vos goûts.
9. Versez la purée dans un plat allant au four beurré et peu profond.
0. Déposez les dés de beurre.
11. Faites cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, puis servez.

Par portion : 70 calories, 10 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 1 g de protéines

---

## **Soupe onctueuse**

Pour 2 portions

Ceci est une recette de soupe onctueuse de base. Vous pouvez y ajouter les légumes, les épices et les herbes séchées que vous aimez.

## Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 tasse de sauce blanche de base (voir la recette ci-dessous)</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de purée de légumes ou d'un petit pot pour bébés (haricots verts, courges, champignons ou asperges, par exemple)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Salez et poivrez selon vos goûts.</li><li><input type="checkbox"/> Herbes aromatiques, telles que l'aneth, l'ail ou le thym, selon votre goût (facultatif)</li></ul>
--	---

**Remarque :** pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de ½ tasse de légumes.

## Instructions

1. Suivez la recette de la sauce blanche de base.
2. Mélangez-la avec les légumes. Salez et poivrez à votre gout.
3. Si vous le souhaitez, ajoutez des herbes aromatiques.

---

## Sauce blanche de base

Pour 4 portions

## Ingrédients

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1 tasse de lait (par exemple, écrémé, 1 %, entier, sans lactose ou lait végétal enrichi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre (au choix)</li><li><input type="checkbox"/> 2 à 3 cuillères à soupe de farine</li></ul>
---	---



**Remarque :** vous pouvez préparer une sauce brune de base en remplaçant le lait par  $\frac{2}{3}$  tasse de bouillon de bœuf ou de volaille à faible teneur en sodium.

## Instructions

1. Mélangez la farine et l'huile ou le beurre dans une casserole. Plus vous ajoutez de farine, plus la sauce sera épaisse.
2. Faites cuire à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseuse.
3. Retirez la casserole du feu. Incorporez le lait.
4. Remettez à feu doux et portez à ébullition en remuant constamment.
5. Après 2 à 3 minutes, la sauce commence à épaissir. Vous pouvez alors la retirer du feu.

Par portion : 200 calories, 17 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 6 g de protéines

---

## Mousse à la ricotta et aux cerises

Pour 4 portions

## Ingrédients

---

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 425 g (2 tasses) de ricotta</li><li><input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de sucre glace</li><li><input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café d'extrait d'amande</li><li><input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'extrait de vanille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 tasses de cerises en conserve</li><li><input type="checkbox"/> ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré, moulues grossièrement dans un mixeur</li></ul>
--	---

## Instructions

1. Versez la ricotta dans un saladier de taille moyenne.
2. Battez la ricotta à l'aide d'un batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à obtenir une texture lisse (3 minutes environ). Tout en battant le fromage, ajoutez peu à peu le sucre en poudre.
3. Incorporez les extraits d'amande et de vanille.
4. Couvrez la mousse, puis placez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle refroidisse.
5. Sortez la mousse du réfrigérateur 15 minutes avant de servir et incorporez les cerises. Remettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
6. Servez la mousse garnie de chocolat en poudre.

Par portion : 300 calories, 30 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 10 g de protéines

# Conditions justifiant un régime pauvre en fibres

Cette section donne des informations sur les raisons pouvant amener votre médecin à vous recommander un régime pauvre en fibres.

## **Poussées de MICI (maladie de Crohn ou colite ulcéreuse)**

Les MICI (ou Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin) surviennent lorsque votre système immunitaire attaque une partie de votre tube digestif (tractus gastro-intestinal). Le tractus gastro-intestinal est la voie par laquelle passent les aliments après avoir été avalés. Il est composé de la bouche, de l'œsophage (tube digestif), de l'estomac, de l'intestin grêle, du colon et de l'anus. Les MICI affectent le plus souvent le petit ou le gros intestin.

Lorsque le système immunitaire attaque le tractus gastro-intestinal, cela provoque les symptômes suivants :

- Diarrhée persistante
- Douleurs abdominales (mal au ventre)
- Sang dans les selles
- Perte de poids
- Fatigue (sensation de grande faiblesse ou moins d'énergie que d'habitude)

La MICI est une maladie chronique (à vie), mais les

symptômes ne sont pas permanents. Lorsque des symptômes apparaissent, on parle alors de poussée.

Une consommation excessive de fibres peut provoquer des diarrhées et des douleurs abdominales, ou aggraver ces symptômes. Consommer des aliments pauvres en fibres ou sans fibres peut aider à prévenir ou à atténuer ces symptômes. Une fois que la poussée s'atténue, il est important de contacter votre médecin ou diététicien. Il vous aidera alors à réintroduire des aliments riches en fibres dans votre régime en toute sécurité.

## **Radiothérapie du bassin et de la partie inférieure de l'intestin**

La radiothérapie du bassin et du bas de l'intestin peut provoquer les effets secondaires suivants :

- Diarrhée
- Constipation (selles moins fréquentes que d'habitude)
- Douleurs abdominales
- Gaz

Consommer des aliments pauvres en fibres ou sans fibres peut aider à atténuer ces effets secondaires.

## **Diarrhée abondante ou diarrhée qui ne s'améliore pas**

De nombreux facteurs peuvent provoquer la diarrhée, par exemple les médicaments, les infections, la

chimiothérapie, la radiothérapie ou certaines maladies. Le traitement de la diarrhée dépend de sa cause. Suivre un régime pauvre en fibres n'est qu'une partie du traitement. Si vous souffrez de diarrhées abondantes ou si votre diarrhée persiste, parlez-en à votre médecin et suivez ses instructions.

Les aliments riches en fibres accélèrent le transit des aliments et des boissons dans votre intestin. Cela est particulièrement vrai pour les aliments riches en fibres insolubles, par exemple les céréales complètes, le son de blé et les noix. Lorsque les aliments transitent trop rapidement dans le tube digestif, la fréquence des diarrhées peut augmenter. Les aliments riches en fibres peuvent aussi causer des gaz et de l'inconfort.

Suivre un régime pauvre en fibres peut aider à soulager la diarrhée. Il est donc préférable que le peu de fibres consommées dans le cadre de ce régime soient des fibres solubles. Les fibres solubles contribuent à augmenter le volume des selles. Les aliments à base de céréales complètes ou de son contiennent des fibres solubles.

## **Nouvelle colostomie ou iléostomie**

Après une opération du côlon ou du rectum, vous aurez peut-être besoin d'un nouveau moyen pour évacuer vos selles. Si c'est le cas, votre chirurgien pratiquera une

incision sur votre ventre et la reliera à votre iléon (la dernière partie de votre intestin grêle) ou à votre côlon. S'il utilise votre iléon, il s'agira d'une iléostomie. S'il utilise le côlon, il s'agira d'une colostomie. La partie de l'iléon ou du côlon qui se trouve à l'extérieur de votre corps s'appelle une stomie. Une poche sera alors placée sur votre stomie pour recueillir vos selles.

Après l'intervention, vos intestins seront gonflés et auront besoin de temps pour se remettre. Les aliments riches en fibres sont plus difficiles à digérer et peuvent aussi causer des gaz. Ils sont également davantage susceptibles de bloquer votre nouvelle iléostomie ou colostomie. Dans ce cas, un régime pauvre en fibres peut aider votre corps à guérir. Votre équipe soignante vous indiquera combien de temps suivre un tel régime, et si d'autres changements d'alimentation sont nécessaires après l'opération.

Pour plus d'informations sur votre alimentation en cas de nouvelle colostomie ou iléostomie, consultez la page *Diet Guidelines for People With a Colostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy)) ou *Diet Guidelines for People With an Ileostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy)).

## **Chirurgie gastro-intestinale récente**

Selon le type d'opération gastro-intestinale que vous avez subie, vous pourriez ressentir des douleurs abdominales et souffrir de diarrhée après l'intervention. Dans ce cas, un régime pauvre en fibres peut vous aider à soulager les effets secondaires.

## **Occlusion intestinale et rétrécissement de l'intestin**

On parle d'occlusion intestinale lorsque quelque chose empêche totalement ou partiellement les aliments de passer dans les intestins. Une tumeur ou du tissu cicatriciel résultant d'une intervention chirurgicale peut causer une telle occlusion.

Les aliments riches en fibres sont alors plus difficiles à évacuer par les intestins. Votre médecin peut vous recommander un régime pauvre en fibres dans les cas suivants :

- Vous présentez un risque d'occlusion intestinale.
- Vous souffrez d'une obstruction intestinale partielle.
- Vous avez récemment souffert d'une occlusion intestinale.

Dans ce cas, suivez bien ses instructions.

Il est également important de bien mâcher les aliments et de manger lentement. Votre médecin peut également

vous conseiller de liquéfier les aliments qui contiennent des fibres avant de les consommer. Liquéfier des aliments signifie les mixer jusqu'à obtenir une consistance (texture) qui permette de les boire à la paille. Ces aliments sont alors plus faciles à digérer et se déplacent mieux dans l'intestin.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

---

Low-Fiber Diet - Last updated on August 16, 2023

Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.