

ALIMENTS CONSEILLES

- Eau plate, Thé, Grenadine, Coca plat (sans gaz), Cidre
- Carotte, riz, eau de riz, soupe de carottes, bouillon dégraissé
- Biscotte, pain blanc,
- Pomme râpées à laisser brunir (1 heure) et bananes mûres
- Fromage fondu ou maigre, blanc maigre, hollandaise jeune
- Confitures / gelée de groseille, myrtille, coings, abricot
- Charcuterie maigre : viande fumée, jambon maigre
- Poulet, bœuf, veau, filet de porc

A EVITER

- Graisses et fritures
- Choco, chocolat
- Lait / café
- Œuf (jaune), et dérivés.
- Tomates crues ou cuites : pizza, lasagnes, bolognaise
- Crudités.
- Jus
- Orange
- Alcool, bière