

# Régime sans déchet large

ALIMENTS	AUTORISES	DEFENDUS
<b>Viandes</b>	Maigres, grillées ou rôties  Boeuf, veau, volaille sans la peau, cheval  Charcuteries maigres : jambon, filet de poulet, américain nature	Porc, mouton, canard, viande hachée, gibier, abats  Charcuteries : saucisson, pâté
<b>Poissons</b>	En filet, grillés, au four  Cabillaud, dorade, sole, plie, ...	Poissons fumés, frits, en conserve  Thon, hareng, crustacés
<b>Oeufs</b>	À la coque, durs, pochés	Omelette grasse, sur le plat
<b>Produits laitiers</b>	Maigres : yaourts, fromage blanc, fromage à pâte dure, petits suisses	Yaourts entiers, fromage gras
<b>Fruits</b>	En compote, en sirop, bien mûrs, pelés (banane, pêche, pomme, poire,...)	Agrumes, ananas, kiwis, fruits secs
<b>Légumes</b>	Carotte, courgette, poireau, haricot vert	Crudités, choux, tomate
<b>Pomme de terre</b>	Nature, purée non grasse, au four	Croquette, frites, chips
<b>Céréales</b>	Biscotte, pain grillé, pain blanc, pâtes, riz, semoule	Pain gris, pain complet, flocons d'avoine, céréales
<b>Matières grasses</b>	Cruës : beurre, huile, margarine	Cuites, mayonnaise, lard, fritures
<b>Sucres</b>	Biscuits secs, miel, confiture	Pâtisseries, chocolat, glace
<b>Épices</b>	Sel, poivre, herbes aromatiques	Ail, oignon, curry, ketchup, paprika, ...
<b>Boissons</b>	Eau plate, tisane, thé, café, jus de fruits sans pulpe	Alcool, bière, vin, boissons gazeuses