

Du repas en institution au repas livré à domicile

Ce document a été élaboré dans le cadre du projet réseau intitulé « Prestations coordonnées pour améliorer l'état nutritionnel des personnes âgées » développé en lien avec le projet cantonal de l'OMSV par les réseaux de soins RENOVA et AROVAL.

Ce document a été rédigé par :

Marie Marchand-Lopez, Catherine André et Françoise Tanner, diététiciennes diplômées des Centres de Prévention Santé, agréées par les Ligues de la Santé du canton de Vaud

Relu et actualisé par :

Ophélie Golaz Gigandet, diététicienne diplômée, chef du projet « Prestations coordonnées pour améliorer l'état nutritionnel des personnes âgées » Réseau de soins du Nord Vaudois (RENOVA), Association du Réseau de soins de l'Orbe, de la Venoge et de la Vallée de Joux (AROVAL)

Raphaël Reinert, Catherine Rousset, Emma Wynn, diététiciens diplômés du Centre hospitalier Yverdon Chamblon (CHYC)

Christine Sandoz, diététicienne diplômée indépendante à Yverdon

Geneviève Osinga, diététicienne diplômée de l'Espace Prévention et de l'Association de soins à domicile ASMADO

Eva Schilter, diététicienne diplômée de l'Espace Prévention

Catherine Léger, diététicienne de l'hôpital de St-Loup

Secrétariat RENOVA, Centre St-Roch, rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 420 36 82, fax 024 420 36 09, www.renova-vd.ch

Secrétariat AROVAL, Les Chênes, Site de St-Loup, 1318 Pompaples, tél. 021 866 06 56, fax 021 866 06 51, www.aroval.net

Toute référence à ces textes doit porter la mention :

« Du repas en institution . . . au repas à domicile ». Réseaux de soins AROVAL et RENOVA. Novembre 2001.

Table des matières

- 1 Préface & Préambule
- 2 Alimentation équilibrée
- 3 Alimentation à texture modifiée : hachée ou mixée (lisse)
- 4 Alimentation légère
- 5 Alimentation d'épargne digestive
- 6 Alimentation sans résidu strict
- 7 Alimentation diabétique
- 8 Alimentation hypoénergétique
- 9 Alimentation hyperénergétique
- 10 Alimentation hyposodée
- 11 Alimentation « Sintrom »
- 12 Bibliographie & Annexes

Préface « Du repas en institution . . . au repas livré à domicile »

C'est avec plaisir que je vous invite à lire cet ouvrage qui a pour but de souligner l'importance de la nutrition au sein des cuisines collectives de notre réseau de soins, RENOVA . Il est issu d'une riche collaboration entre nos divers établissements partenaires et de ce fait, contribue au développement progressif de RENOVA.

Ce guide est conçu pour répondre aux diverses questions que vous vous posez au sujet de l'alimentation. Il regroupe des renseignements sur ce qui caractérise un menu sain et équilibré et fournit des indications précises quant à des alimentations spécifiques. Nous oublions parfois que des patients institutionnalisés ou des bénéficiaires de repas livrés à domicile souffrent de pathologies spécifiques, où la nutrition peut jouer un rôle indéniable en faveur de l'état général de la personne.

En vous référant à la table des matières, vous saurez trouver dans cet ouvrage les recommandations nutritionnelles adaptées aux différents modes d'alimentation.

C'est ainsi que je vous encourage vivement à consulter ce manuel qui peut en outre servir d'inspiration pour la création de menus attractifs et équilibrés pour les institutions sanitaires de notre réseau.

Bonne lecture

André Allmendinger

Président de RENOVA

Chaque fois qu'on me dit « régime », ma première pensée est pour cette patiente âgée, rencontrée il y a bien longtemps dans une institution du Nord Vaudois. Ses médecins, rendus inquiets par un taux sanguin de sodium anormalement bas, lui avaient prescrit, avant chaque repas, des comprimés de sel de cuisine. Ils ne s'étaient pas aperçus que, parallèlement, on lui infligeait depuis de nombreux mois un régime sans sel strict dont tout le monde, sauf le cuisinier, avait oublié l'existence. Entre âcres comprimés et aliments insipides, la malheureuse avait eu largement le temps de perdre tout goût à la vie.

L'un des mérites du petit guide que vous tenez entre les mains est de n'avoir quasiment pas recours à la notion de « régime », avec les contraintes et les interdits qu'elle implique. Plus intelligemment, il résume, d'une manière claire et synthétique, des principes alimentaires adaptés à la personne âgée et à son état de santé. C'est donc en l'utilisant comme référence, c'est-à-dire en y puisant, au besoin et de manière souple, des principes généraux et non des... recettes de cuisine, que vous en ferez le meilleur usage.

En matière d'alimentation, comme dans bien d'autres domaines, le pire ennemi du bien-être - et donc de la santé - est le dogmatisme. Le fait, maintes fois avéré, que nos aînés ne sont pas toujours bien nourris doit bien sûr susciter notre réflexion. Qu'ils résident à domicile ou en EMS, qu'ils séjournent à l'hôpital ou au CTR, nous devons chercher à leur offrir la possibilité de rester plus longtemps « bien dans leur assiette ». Dans cette perspective, la mise en réseau des institutions de soins ne peut que favoriser l'émergence de solutions globales, intelligentes et mesurées. Cela étant, nous devons être attentifs aussi à ne pas céder à un acharnement alimentaire qui ne serait qu'une facette de ce qu'il est convenu d'appeler l'acharnement thérapeutique.

- On ne peut pas toujours mourir en bonne santé, nous dit la sagesse populaire. A quoi il nous faut bien répondre, aussi :
- On ne peut pas toujours mourir bien nourri.

Il n'est pas rare que les effets conjugués du vieillissement et de la maladie rendent la dénutrition inéluctable. C'est à ce moment-là qu'il faut savoir oublier les règles par trop rigides, qu'il faut savoir renoncer à l'équilibre alimentaire à tout prix pour penser, tout simplement, à assurer le confort. Dans ces situations aussi, ce petit guide devrait pouvoir nous être utile.

Olivier Bettens

Médecin

Président du comité du réseau AROVAL

Préambule

Ce document est relu par un groupe de travail pluri-institutionnel composé des diététiciennes des Espaces Prévention et des établissements du CHYC. Il est destiné aux personnes impliquées dans les services de distribution de repas servis en institutions ou à domicile.

Ce document vise à unifier les standards nutritionnels et diététiques appliqués en institution et dans le cadre des soins à domicile. Il se veut pratique et sert de référence pour toutes les questions relatives à l'alimentation tant des personnes institutionnalisées que des bénéficiaires de repas livrés à domicile. Il va s'en dire que le (la) diététicien(ne) adaptera ces bases à chacun de ses clients en fonction des besoins.

Les informations rassemblées sont valables pour tous les types de liaison (liaison froide, liaison chaude), pour tous les genres d'organisation propres à chaque région du canton de Vaud et pour chaque établissement qui confectionne des repas.

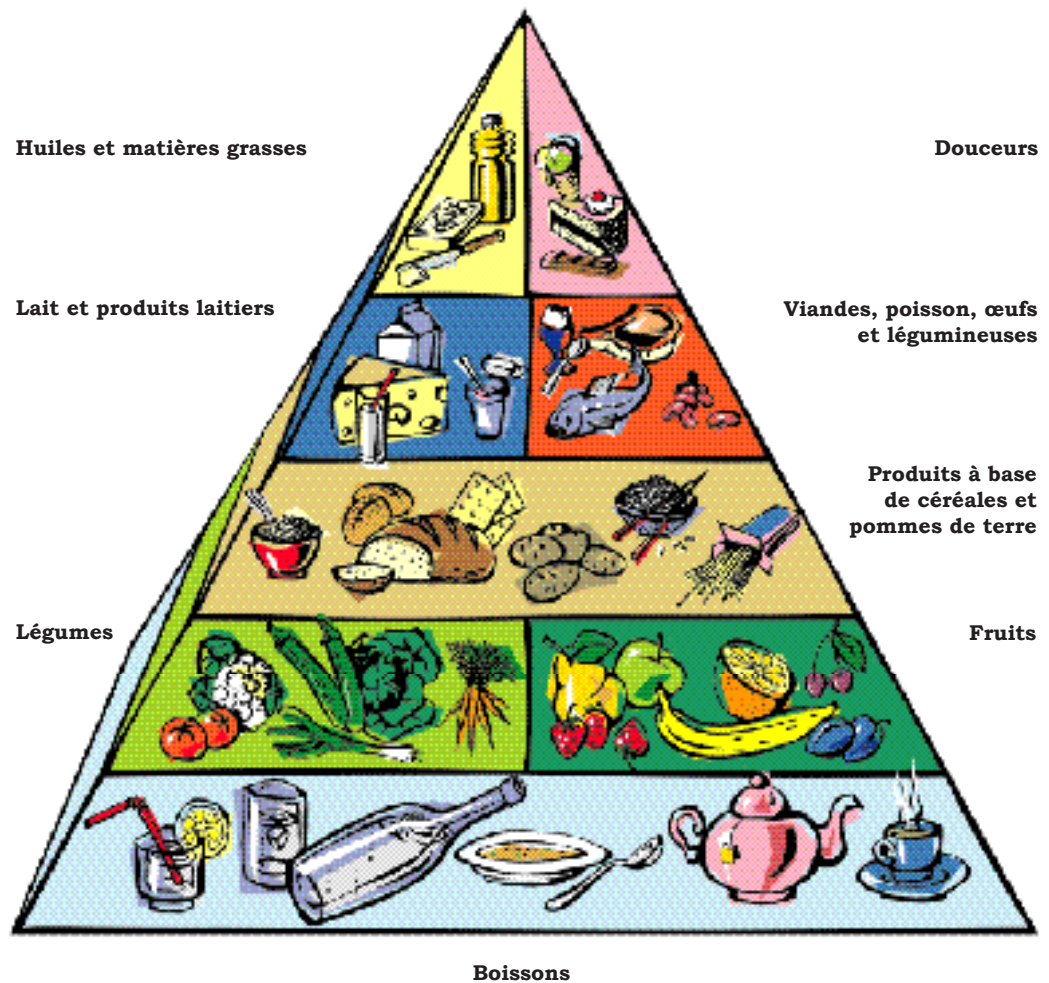
Le but de l'alimentation des personnes hospitalisées et particulièrement des personnes âgées est de préserver voire d'améliorer leur état nutritionnel. En effet, une personne âgée sur dix vivant à domicile est sous-alimentée tout comme une personne sur deux entrant en institution. En milieu hospitalier, l'incidence de la malnutrition protéino-énergétique est estimée entre 25 et 80% selon les critères et les soins considérés.

Le but de l'alimentation pour les personnes âgées, principales bénéficiaires des repas livrés à domicile, n'est pas d'ajouter des années à la vie mais de la vie aux années. La nutrition a un rôle de prévention et de guérison notamment lors d'infections, de perte de poids, de dépression, de constipation, de douleurs vertébrales et de fatigue. De plus, l'équilibre alimentaire contribue au confort et au maintien à domicile de la personne âgée.

Les repas servis doivent donc respecter les règles de l'équilibre alimentaire (alimentation normale ou régime) et ce, même si ce n'est qu'un repas sur la journée dans le cadre des repas à domicile. L'équipe de cuisine doit prendre particulièrement soin de la préparation et de la décoration des repas à distribuer, en tenant compte du système de distribution.

Alimentation équilibrée

Recommandations nutritionnelles représentées par la pyramide alimentaire



Source: ASSOCIATION SUISSE POUR L'ALIMENTATION

Alimentation équilibrée

Caractéristiques :

Alimentation apportant tous les nutriments indispensables (protéines, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux, eau, fibres) garantissant le meilleur état de santé possible.

Indications :

- Majorité des bénéficiaires des repas livrés à domicile
- Majorité des patients hospitalisés

Remarques : Fréquemment le mot « régime » est synonyme de suppression d'aliments. Exclure les aliments implique une perte de plaisir de manger et par conséquent une diminution des apports alimentaires. La majorité des bénéficiaires de repas à domicile sont des personnes de plus de 80 ans. Certains régimes sont nécessaires pour traiter les maladies (comme une alimentation pauvre en fibres alimentaires pour une personne avec des troubles digestifs). D'autres n'ont plus d'intérêt pour prévenir les maladies.

Réévaluer la nécessité des régimes avec les médecins, les limiter dans le temps sont essentiels pour prévenir la sous-alimentation.

Principes généraux :

- Alimentation la plus variée possible, comme à tout âge. Seule la diversité garantit un bon équilibre et assure un apport convenable entre les différents nutriments : protéines, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux, eau et fibres
- Consommation de tous les groupes d'aliments

Une connaissance générale des groupes d'aliments permet de définir l'équilibre alimentaire. En effet, les aliments ont été regroupés en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles. A l'intérieur du groupe, ils sont donc interchangeables.

Remarque : Certains aliments se ramollissent lors du transport (coque de vol-au-vent, pommes frites, sautées, rôties...). Ils sont à éviter dans le cadre des repas à domicile.

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Privilégier les préparations culinaires avec peu de matières grasses et respectant le goût des aliments : à la vapeur, à l'étouffée, au court bouillon, en papillote, grillé dans une poêle anti-adhésive, cuit sous vide, à basse température, sous pression, au four à air pulsé, en ajoutant les matières grasses de préférence en fin de cuisson, etc.
- Choisir en priorité les huiles de bonne qualité nutritionnelle, huile de tournesol, maïs, carthame, olive, noix, soja, pépins de raisins, germe de blé, colza.
- Limiter les préparations ou assaisonnements riches en corps gras (rissolage, friture, sauce mayonnaise, etc.) et le choix d'aliments ou de mets particulièrement gras (saucissons, quiches, feuilletés, etc.) à des occasions exceptionnelles.
- Choisir des préparations compatibles avec le mode de liaison.

Choix des aliments et des préparations : alimentation normale

Se référer aux tableaux des fréquences hebdomadaires des mets ci-après.

Composition des repas sans viande

Lors de menus sans viande, il est important d'assurer l'apport en protéine tout en respectant la complémentarité des protéines.

100 g de viande peuvent être remplacée par :

- 200 g de fromage blanc
- 60 g de fromage à pâte dure
- 80 g de fromage à pâte molle
- 6 dl de lait
- 150 g de tofu
- 100 g de céréales et 50 g de légumineuses cuites
- 2 œufs

Voici quelques exemples de menus :

Menu I

Tofu à la chinoise
Riz parfumé
Ananas frais à la crème vanille

Menu II

Timbale de millet aux carottes
Gratin de brocoli
Salade d'orange

Alimentation équilibrée

Composition du repas livré :

Le repas servi représente environ 35% de la ration énergétique quotidienne. Il est idéalement composé comme suit :

	Exemple I	Exemple II
Potage	Potage de légumes	Minestrone
Mets protéique	Lasagne	Rôti de bœuf
Farineux		Purée de pommes de terre
Légume cuit ou cru en salade	Salade mêlée	Carottes Vichy
Dessert	Pêche Melba	Fraises au blanc battu

Quantité servie

Potage	1,5 dl
Mets protéiques	Poids cuit
Viande	90 g
Poisson	110 g
Œufs	2 pièces
Possibilité de remplacer la viande par des mets au fromage ou au tofu	
Farineux	Poids cuit
Pommes de terre, pâtes, riz, céréales	150 g
<i>Choisir également des céréales complètes</i>	
1 tranche de pain, pain foncé de préférence (complet seigle, paysan, noir, 5 céréales)	30 g
Légumes	Poids cuit
Légumes	130 g
Poids cru	
Salade servie en complément des légumes cuits	40 g
Salade servie en complément d'un plat unique (lasagne, tortellini, etc.)	120 g
Dessert	
Sous forme de fruit ou de laitage voire d'une petite pâtisserie	100 à 150 g
Matières grasses	10 à 15 g

Voir le tableau « utilisation des matières grasses »

NB : Ces quantités s'entendent après cuisson, sans jus, sans sauce ni garnitures. Chaque repas contient un produit laitier (fromage râpé, lait, yogourt, séré, morceau de fromage, etc.)

Fréquence hebdomadaire des mets du repas livré à domicile

Potages	4-5 fois légumes passés 1-2 fois légumes taillés 1 fois céréales, pâtes à potage 1 fois consommé
Plats protéines	1-2 fois viande rôtie + jus 3-4 fois viande en sauce (sautée, braisée, pochée) 1-2 fois du poisson 1 fois mets avec fromage ou fromage et lait ou tofu 1 fois par quinzaine de la charcuterie
Farineux	3-4 fois des pommes de terre 1 fois du riz 1-2 fois des pâtes 1-2 fois autres farineux (polenta, millet, couscous, pil-pil,...) 1 fois par quinzaine légumineuses
Légumes cuits	A chaque repas
Salade	2 fois par semaine salade, en plus des légumes cuits Salade de crudités (120 g) à la place des légumes cuits si service de spaghetti bolognaise, lasagne, gâteau au fromage, etc.
Desserts	3-4 fois dessert lacté 1-2 fois fruit cru (entier ou en salade de fruits) 2-3 fois fruit cuit 1 fois pâtisserie, mousses diverses
Supplément	+ 1 fois par semaine un morceau de fromage à pâte dure ou molle (en cas d'alimentation sans sel, prévoir : petit suisse, séré ou yogourt)

De plus, chaque repas contient un produit laitier (fromage râpé, lait, yogourt, séré, morceau de fromage, etc.)

Fréquence hebdomadaire des mets de midi et du soir en institution

Potages	4-5 fois légumes passés 1-2 fois légumes taillés 1 fois céréales, pâtes à potage 1 fois consommé
Plats protéines	1-2 fois viande rôtie ou grillade + jus 3-4 fois viande en sauce (sautée, braisée, pochée) 1-2 fois du poisson 3-5 fois mets avec fromage ou fromage et lait ou tofu 1 fois œufs 1 fois par quinzaine charcuterie 1 fois par mois céréales et légumineuses
Farineux	6-7 fois des pommes de terre 1-2 fois du riz 2-3 fois des pâtes 2-3 fois autres farineux (polenta, millet, couscous, pil-pil, etc.) 1-2 fois pain 1 fois par quinzaine légumineuses
Légumes cuits	6-8 fois cuits
Salade	6-8 fois salade Salade de crudités (120 g) à la place des légumes cuits si service de spaghetti bolognaise, lasagne, gâteau au fromage, etc ...
Desserts	6-7 fois dessert lacté 3-4 fois fruit cru (entier ou en salade de fruits) 3-4 fois fruit cuit 1-2 fois pâtisserie, mousses diverses, glace
De plus, chaque repas contient un produit laitier (fromage râpé, lait, yogourt, séré, morceau de fromage, etc.)	

Maintien des chaînes chaudes et froides

Un service de repas livrés à domicile se doit de respecter les règles d'hygiène personnelle, des denrées, des locaux, des préparations, du matériel d'emballage.

Concernant les risques de contamination par des salmonelles, le cuisinier responsable se réfère au document rédigé à cet effet par le Service de la santé publique vaudoise (voir annexes).

Liaison chaude

Les aliments ne doivent pas descendre en dessous de 65° C avant d'être consommés pour éviter la prolifération bactérienne. La durée entre le conditionnement du repas et la consommation est de 2 heures au maximum à 65° C.

Plus un mets est dense et riche en eau, plus il garde sa température de départ.

La déperdition de chaleur peut être réduite au minimum en conditionnant les repas dans des barquettes préalablement placées dans une source de chaleur en évitant les courants d'air.

Liaison froide

Les mets cuisinés sont mis à disposition des livreurs à la température de 3° C et transportés dans un contenant permettant le respect de la chaîne du froid. Un maximum de 2 heures peut s'écouler entre la sortie du frigo (3° C) et la remise en température (65° C à cœur) .

Ce mode de liaison nécessite des emballages isothermes durant le transport.

Un délai de 2 heures entre la sortie du frigo et la remise en température à plus de 65° C à cœur doit également être respecté.

Ce mode de liaison implique que le bénéficiaire puisse régénérer son repas. Cet élément peut être contraignant pour adoption de ce système de distribution.

Voir annexe : Schéma des températures à risque

Matières grasses : utilisation

Matières grasses	cru – fondu	chaleur moyenne (rôtir, braiser) < 180°C	chaleur forte (friture) > 180°C
Beurre	oui	non	non
Margarine conseillée	oui	non	non
Crème fraîche	oui	non	non
Huile d'arachide	non	non	oui
Huile de maïs	oui	oui	non
Huile de tournesol	oui	oui	non
Huile de colza	oui	(oui)	non
Huile de carthame (chardon)	oui	oui	non
Huile de pépins de raisins	oui	oui	non
Huile de noisette	oui	non	non
Huile de noix	oui	non	non
Huile de germes de blé	oui	non	non
Huile de soja	oui	non	non
Huile d'olive	oui	oui	oui
Huile pressée à froid (sauf olive)	oui	non (*)	non(*)
Huile d'olive vierge = entre 1 et 2 % d'acidité, extra vierge = < à 1% d'acidité	oui	oui	non
Dorina flex becel	oui	oui	non
Sanolio	oui	non	non
Tournesol high oléic	oui	oui	oui

(*) : huile pressée à froid : leur composition en acides gras est équivalente aux huiles raffinées.

La teneur en vitamines est plus importante. Pour préserver les vitamines, les antioxydants et le goût, une utilisation à froid est recommandée.

() : cuisson possible mais non recommandée (perte d'ac. gras linoléique et linoléique)

Alimentation équilibrée

Matières grasses : quantités conseillées

Références :

1 cuillère à café (cc) = 5 ml

1 cuillère à dessert (cd) = 10 ml

1 cuillère à soupe (cs) = 15 ml

Repas	Pour alimentation normale	Pour alimentation hypoénergétique
Petit déjeuner	10 à 20 g beurre ou margarine conseillée	10 g beurre ou margarine conseillée
Midi	10 à 15 ml d'huile (1cd ou cs)	10 ml d'huile (1cd), voir 15 ml (1cs)
Soir	10 à 15 ml d'huile (1cd ou cs)	10 ml d'huile (1cd), voir 15 ml (1cs)

Remarque : pour l'alimentation sans graisse stricte, aucune graisse d'adjonction n'est conseillée.

Equivalences : occasionnellement, l'huile peut être remplacée par du beurre (ou de la margarine) ou de la crème ou de la mayonnaise :

1 cuillère à soupe d'huile (15 ml) = 20 g beurre ou margarine
= 20 g mayonnaise
= 45 ml (3 cs) de crème à 35%

Remarques

La composition du repas reste identique pour tous les types d'alimentation, dans la mesure où cela est compatible avec le régime.

La fréquence des préparations grasses se limite à une fois par semaine : fritures, charcuteries et cochonnaille, viandes grasses, préparations panées, pâte feuilletée, conserves à l'huile, préparations à la mayonnaise, préparations avec beaucoup de fromage et de crème, etc.

Pour l'utilisation des matières grasses, se référer au tableau d'utilisation des matières grasses figurant sous la rubrique alimentation équilibrée.

Lorsqu'un bénéficiaire ne peut pas consommer une alimentation normale, une demande spéciale doit être faite au service de livraison de repas à domicile par le médecin traitant (ordonnance médicale).

Sur la base du présent document, l'équipe de cuisine prépare un repas conforme au régime demandé. La diététicienne se tient à disposition pour tout complément d'information concernant l'adaptation du menu. Le bénéficiaire nécessitant une alimentation « régime » doit en connaître les bases pour adapter les autres repas de la journée. Ces connaissances peuvent lui être apportées par la diététicienne.

Les alimentations « régime » répertoriées dans ce document sont celles qui sont le plus fréquemment demandées. Il en existe encore d'autres et il est possible que le service de livraison de repas à domicile reçoive une demande ne figurant pas dans ce document. Dans ce cas encore, la diététicienne du service est sollicitée pour établir un plan d'alimentation.

Alimentation à texture modifiée : hachée ou mixée (lisse)

Caractéristiques :

Alimentation normale équilibrée dont la consistance est modifiée. Selon les besoins du bénéficiaire, certains aliments du repas sont hachés plus ou moins finement ou mixés pour obtenir une consistance pâteuse.

Cette alimentation peut s'adapter à tous les autres types d'alimentation proposés.

Indications :

- Chaque fois que la mastication est difficile ou impossible (mauvaise denture, prothèse inadaptée, personnes âgées avec problèmes dentaires, patients atteints à la face, au cou, etc.)
- Problèmes de déglutition

Principes généraux :

- Utiliser tous les aliments pouvant être hachés, mixés, broyés ou de consistance molle
- Prévenir le risque de carences en fibres et en vitamines liées au mode d'alimentation hachée ou mixée

Quelques solutions pour éviter ces carences :

- Fibres : servir des légumes et des fruits cuits et crus (finement râpés ou mixés), des légumineuses et céréales complètes bien cuites ou en purée
- Vitamine C: servir des jus de fruits et de légumes, des légumes et des fruits cuits et crus (finement râpés ou mixés en mousse)

Remarque : pour l'alimentation mixée, certains produits pour bébés peuvent être utiles (bouillies instantanées par exemple)

Alimentation à texture modifiée : hachée ou mixée (lisse)

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Prévoir des préparations qui se rapprochent d'une alimentation normale (quenelles, poissons, flans, pains de viande, steaks hachés, bolognaise, omelette,...)
- Inclure des préparations lactées (sérés, yogourts, frappés, mousses aux fruits,...)
- Diversifier les types de présentation (timbales, terrines, flans,...) pour améliorer la présentation de l'assiette ; utiliser la poche à douille pour servir.
- Utiliser des produits épaississants disponibles en pharmacie pour imiter l'aliment entier (moule de poisson, de steak de viande,...)

Remarque : Veiller aux couleurs et à la variété, car ce type d'alimentation n'est pas toujours appétissant et peut être anorexigène par sa présentation. Etre attentif à ne proposer ce type d'alimentation que si nécessaire.

Pour des raisons de présentation, le foie doit être coupé en fines tranches.

Alimentation hachée Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, abats	
<p>Toutes les viandes, foie, langue (présenté en fines tranches), boudin</p> <p>Choix : hamburger, rôti haché, podjarski, quenelle, bolognaise, hachis</p> <p>Mode de préparation : haché au dernier moment sans les os, les nerfs, la peau ni le gras</p>	
Charcuterie	
Jambon cuit haché ou en fines tranches, aspics, pâté, saucisses	Jambon cru, salami, viande séchée, etc.
Poissons	
<p>Tous</p> <p>Mode de préparation : au court bouillon, au four, en papillote, meunière, en quenelle, en bâtonnet</p>	
Œufs	
<p>Sous n'importe quelle forme</p> <p>Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.</p>	<p>Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique.</p> <p>Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.</p>
Produits laitiers	
Lait, yogourts, entremets, fromage à pâte molle, dure, fromage fondu, fromage râpé	

Alimentation hachée Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
Tous, pâtes, riz, maïs, semoule, céréales bien cuites, pommes de terre, pain, pain complet en tranches sans croûte, pain tendre, biscotte à tremper, petit pain au lait, pain de mie, croissant, légumineuses bien cuites	Pommes de terre frites, sautées, rôties
Légumes	
Tous Mode de préparation : cuits entiers, éventuellement hachés ou en purée, crus en salade coupés fins (salade verte), coupés en dés (betteraves rouges, fonds d'artichaut, tomates, concombres, etc.), râpés très finement (carottes, légumes racines, etc.)	Crudités grossièrement coupées ou dures (chou blanc ou rouge)
Fruits	
Tous selon le mode de préparation Mode de préparation : cuits en compote, en sirop, en mousse, crus bien mûrs en salade ou en mousse	Fruits crus durs entiers, fruits secs et oléagineux
Matières grasses	
Toutes. Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »	
Boissons - Potages	
Toutes les boissons, tous les potages ou bouillons Remarque : boissons alcoolisées selon avis médical	
Produits sucrés	
Sucre, miel, confiture, gelée, chocolat, entremets, glaces, biscuits tendres, pâtisseries tendres, Choix : génoise, biscuits de Savoie, tartes	Biscuits durs, nougats durs

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, abats	
<p>Toutes les viandes, quenelles de viandes</p> <p>Choix : langue mixée, boudin, etc.</p> <p>Mode de préparation : mixée sans les os, les tendons, les parties grasses avec ajout de jus de cuisson ou de sauce</p>	<p>Viande grillée mixée</p> <p>Choix : foie</p>
Charcuterie	
<p>Aspics, mousse de foie à tartiner, jambon mixé, jambon en gelée</p>	<p>Saucisson, salami, saucisse de veau, cervelas, saucisse de Vienne, pâté en croûte, pâté de campagne</p>
Poissons	
<p>Tous les poissons, quenelles de poisson, terrine de poisson mixé, mousse de thon vinaigrette, mousse de crevettes en gelée</p> <p>Mode de préparation : mixé sans la peau ni les arêtes, cuisson au court bouillon ou au four avec ajout de jus de citron, de crème ou de sauce</p>	<p>Crustacés entiers</p> <p>Mode de préparation : poisson frit, pané</p>
Œufs	
<p>Œufs mimosa, œufs dans les préparations</p> <p>Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.</p>	<p>Œufs durs entiers</p> <p>Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.</p>

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	
Lait, yogourts, entremets, fromage blanc, fromage fondu, fromage râpé	Fromage à pâte dure, à pâte molle, à croûte lavée, fromage fermenté et persillé, yogourts avec des morceaux (fruits, céréales, oléagineux) Mode de préparation : fromage cuit (fondue, raclette, gratin, etc.)
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
Petites pâtes, vermicelles, polenta, semoule, légumineuses en purée céréales fines en potage ou en bouillie, pommes de terre selon les modes de préparation, riz au lait, porridge Mode de préparation : pommes de terre en purée, pommes neige, macaires, bouillie	Tous les pains, biscottes, pains croustillants, pâtes, riz, légumineuses entières, pommes de terre selon les modes de préparation Mode de préparation : pommes de terre frites, sautées, fondantes, en gratin
Légumes	
Tous Mode de préparation : bien cuits et mixés en purée avec du bouillon, du jus de cuisson, de la crème, de la sauce Mode de conservation : frais, surgelés	Tous les légumes crus, légumes fibreux Mode de préparation : crus
Fruits	
La plupart des fruits cuits mixés, gelée de fruits, certains fruits crus mixés, râpés Mode de préparation : mousse de banane, de fraises, de baies mais sans les grains Mode de conservation : frais, surgelés, en conserve	Tous les autres fruits crus entiers, fruits secs, fruits oléagineux
Matières grasses	
Toutes. Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »	

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Boissons	
Toutes les boissons, jus de légumes, jus de fruits	
Potages	
Potage mixé, potage crème, velouté, bouillon	Potage de légumes en morceaux, minestrone, potage en sachet avec des morceaux
Produits sucrés	
Sucre, miel, gelée, tous les entremets, glaces, purée de marrons, pâtisseries très tendres et sans morceaux (ex. baba au rhum)	Confitures, pâtisseries dures, sèches, biscuits durs, tartes aux fruits, mille-feuille, choux à la crème, tourte de Linz, cake, etc.

Alimentation légère

Caractéristiques :

Alimentation équilibrée, de digestion la plus confortable possible, pauvre en graisses et surtout en graisses cuites.

Cette alimentation est justifiée lors de troubles digestifs divers peu importants. Les repas sont équilibrés.

Indications :

- Troubles digestifs divers (irritation de la muqueuse gastrique, évacuation gastrique lente)
- Etat nauséeux, fièvre, écoëurement
- Transition à l'alimentation normale après une opération digestive ou un épisode de diarrhée aiguë

Principes généraux :

- Eviter les aliments contenant beaucoup de matières grasses
- Eviter les apports de fibres importants (pain complet, céréales complètes, légumineuses, pâtes complètes)
- Eviter les aliments et condiments à goût fort ou habituellement mal tolérés:
 - choux, oignons, poireaux, concombres
 - poivre, curry, ail, épices fortes
 - alcool
 - fromages fermentés
- Limiter la consommation de crudités (maximum une crudité par repas)

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Favoriser les préparations culinaires simples avec peu de matières grasses : à la vapeur, à l'étouffée, au court bouillon, en papillote, grillé dans une poêle antiadhésive, cuit sous vide, sous pression, au four à air pulsé, etc.
- Ajouter de préférence les matières grasses crues en fin de cuisson et choisir en priorité les huiles de bonne qualité ; se référer au tableau « utilisation des matières grasses »
- Supprimer les fritures, les gratins, le fromage cuit, les sauces grasses et toutes autres préparations riches en graisses

Aliments conseillés

Viandes, abats

Viande à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, filet de porc, filet et gigot d'agneau, autruche, gibier (non mariné), foie, langue, boudin

Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, en ragoût, en sauce brune non grasse

Mode de conservation : salaison et fumaison : en petite quantité et selon tolérance

Aliments déconseillés

Viande à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : bouilli de bœuf gras, oie, canard, volaille avec peau, côtelette et ragoût de mouton ou d'agneau, porc (autres morceaux)

Mode de préparation : frit, en sauce à la crème, mariné

Mode de conservation : en conserve, faisandage

Charcuterie

Choix : jambon cuit maigre, viande séchée selon tolérance (dinde, bœuf et cheval)

Choix : lard, saucisses et toutes les charcuteries (pâtés, salami, etc.)

Poissons

Poisson à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : fruits de mer, crustacés, saumon fumé selon la tolérance

Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, au court bouillon, meunière (avec les quantités d'huile recommandées)

Mode de conservation : frais, congelés, en conserve au naturel

Poisson à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : maquereaux, anguilles, anchois

Mode de préparation : meunière, frit, pané, au beurre

Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve à l'huile

Oufs

Mode de préparation : coque, poché, brouillé, dur, en omelette, au plat dans une poêle anti-adhésive

Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.

Mode de préparation : frit, en mayonnaise

Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.

Aliments conseillés

Aliments déconseillés

Produits laitiers

Lait, yogourts y compris aromatisés, entremets à base de lait (crème, flan, pouding), fromage « doux », fromage à pâte dure ou mi-dure, fromage blanc, fromage fondu nature

Choix : par ex. Hollande, Saint Paulin, Emmental, Gruyère doux, Cottage cheese, Vache qui rit, Gerber, etc.

Fromage « fort », fromage fermenté, persillé, fromage à croûte lavée, fromage fondu assaisonné

Choix : par ex. reblochon, vacherin, roquefort, fromage fondu aux herbes, ail, raifort, aux noix, au poivre, etc. lait condensé non dilué

Mode de préparation : fromage cuit (fondue, raclette, gratin, etc.)

Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses

Céréales et farines raffinées, pommes de terre

Choix : pâtes, riz, millet, polenta, semoule, pommes de terre, etc., pain blanc et mi-blanc, pain au lait, pain complet, noir selon tolérance, tresse, brioche, pain grillé, biscottes, Knäckebröt, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés

Mode de préparation : cuit à l'eau + matières grasses crues, en purée, à la vapeur, au bouillon, au four, au lait, grillé (avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées)

Céréales et farines complètes, légumineuses

Choix : pâtes complètes, riz complet, lentilles, petits pois, etc., pain très frais, encore chaud, pains fantaisie aux noix, aux fruits secs, au chocolat, aux poires, croissants, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne précuisinés

Mode de préparation : pommes de terre frites, rissolées, rôtis, gratin, chips, etc.

Mode de conservation : plats précuisinés

Légumes

Légumes pauvres en fibres, jeunes

Choix : fonds et cœurs d'artichaut, pointes d'asperge, betterave, cardons, carottes, céleri pomme, champignons de Paris, ciboulette, concombre cuit, courge, courgettes, côtes de bette, endive, fenouil, haricots verts fins, laitue, persil, tomates, etc.

Mode de préparation : cru, cuit à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, au four, en papillote, en sauce blanche légère (lait + farine, sans graisse)

Mode de conservation : frais, surgelé, en conserve

Légumes à saveur forte ou susceptibles de produire des ballonnements

Choix : ail, aubergines, brocoli, champignons, choux (tous), chou-fleur, concombre cru, échalotes, épinards, navets forts, oignons, poivrons, poireaux, radis, raifort, salsifis, etc.

Mode de préparation : sauté, frit, en sauce relevée

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Fruits	
<p>Tous y compris melon, rhubarbe, ananas, fruits secs et oléagineux en quantité modérée</p> <p>Mode de préparation : cru bien mûr, cuit en compote, en mousse</p> <p>Mode de conservation : frais, surgelés ou en conserve</p>	<p>Avocat</p>
Matières grasses	
<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : huile, beurre, margarine, crème fraîche 35% MG max., mayonnaise</p> <p>Mode de préparation : crues en petite quantité</p>	<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : lard, saindoux, sauce hollandaise, beurre noisette</p> <p>Mode de préparation : cuites en grande quantité, friture, sauce crème</p>
Boissons	
<p>Vin selon avis médical, eau du robinet, eau minérale plate ou gazeuse, sirops de fruits, jus de fruits, tisanes, infusions, thé, café</p>	<p>Toutes les boissons alcoolisées, sodas, limonades, boissons glacées, jus de fruits très acides (pamplemousse, abricot, citron, etc.)</p>
Potages	
<p>Potages de céréales, bouillons de légumes, de petites pâtes, etc. potages de légumes conseillés, bouillons de viande dégraissés, potages en sachets</p>	<p>Soupes aux choux, à l'oignon, aux poireaux, etc., potage de légumes secs entiers, bouillon gras</p>

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits sucrés	
<p>Glace, chocolat en quantité modéré, sucre, miel, confiture, gelée de fruits, fruits confits, bonbons, caramels, meringues, biscuits, cake et pâtisserie à teneur inférieure à 15 % de matières grasses</p> <p>Choix : petit beurre, pellerine, génoise, biscuit de Savoie, tarte aux fruits, entremets aromatisés y compris au chocolat</p>	<p>Massepain, cake et pâtisserie à teneur supérieure à 15% matières grasses</p> <p>Choix : pâtisseries à la crème, à la pâte feuilletée</p>
Condiments	
<p>Sel, fines herbes fraîches et séchées, moutarde selon tolérance, concentré de tomate, ketchup, épices douces (safran, muscade, cumin, cannelle, etc.) cornichons, câpres</p>	<p>Sauces du commerce épicées, épices fortes (poivre, curry, paprika, etc.)</p>

Alimentation d'épargne digestive

Caractéristiques :

Alimentation équilibrée en nutriments mais avec risque de carences en vitamines, sels minéraux et fibres.

Cette alimentation est justifiée lors de troubles digestifs importants.

Indications :

- Affections de l'appareil digestif (oesophagites, gastrites, ulcères, problèmes intestinaux, maladie de Crohn, rectocolite-ulcéro-hémorragique, colites, diverticulites, etc.)
- Transition à l'alimentation normale après une opération digestive ou un épisode de diarrhée aiguë

Principes généraux :

- Eviter les apports de fibres d'aliments crus et de produits complets (légumes crus, fruits crus, pain complet, pâtes complètes, riz et autres céréales complètes, légumineuses)
- Eviter les aliments connus pour être mal tolérés :
 - choux, oignons, poireaux, concombres, champignons
 - poivre, curry, ail, ciboulette, épices fortes
 - alcool
 - fromages fermentés
- Eviter les aliments contenant beaucoup de matières grasses

Une alimentation pauvre ou sans lactose peut être faite conjointement à une alimentation d'épargne digestive.

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Favoriser les préparations culinaires simples avec peu de matières grasses : à la vapeur, à l'étouffée, au court bouillon, en papillote, grillé dans une poêle antiadhésive, cuit sous vide, sous pression, au four à air pulsé, etc.
- Ajouter de préférence les matières grasses crues en fin de cuisson et choisir en priorité les huiles de bonne qualité ; se référer au tableau « utilisation des matières grasses »
- Supprimer les fritures, les gratins, le fromage cuit, les sauces grasses et toutes autres préparations riches en graisses

Alimentation d'épargne digestive Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, abats	
<p>Viande à teneur en matières grasses inférieure à 15 %</p> <p>Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, filet de porc, filet et gigot d'agneau, autruche, gibier (non mariné), foie, langue, boudin</p> <p>Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, en ragoût, en sauce brune non grasse</p> <p>Mode de conservation : salaison et fumaison : en petite quantité et selon tolérance</p>	<p>Viande à teneur en matières grasses supérieure à 15 %</p> <p>Choix : bouilli de bœuf gras, oie, canard, volaille avec peau, côtelette et ragoût de mouton ou d'agneau, porc (autres morceaux)</p> <p>Mode de préparation : frit, en sauce à la crème, mariné</p> <p>Mode de conservation : en conserve, faisandage</p>
Charcuterie	
<p>Choix : jambon cuit maigre, viande séchée selon tolérance (dinde, bœuf et cheval)</p>	<p>Choix : lard, saucisses et toutes les charcuteries (pâtés, salami, etc.)</p>
Poissons	
<p>Poisson à teneur en matières grasses inférieure à 15 %</p> <p>Choix : crevettes et saumon fumé en petite quantité selon tolérance</p> <p>Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, au court bouillon</p> <p>Mode de conservation : frais, congelés, en conserve au naturel</p>	<p>Poisson à teneur en matières grasses supérieure à 15 %</p> <p>Choix : fruits de mer, crustacés, maquereaux, anguilles, anchois</p> <p>Mode de préparation : meunière, frit, pané, au beurre</p> <p>Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve à l'huile</p>
Œufs	
<p>Mode de préparation : brouillé, coque, poché, en omelette, dur, au plat dans une poêle anti-adhésive</p> <p>Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.</p>	<p>Mode de préparation : au plat, frit, en mayonnaise</p> <p>Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.</p>

Aliments conseillés

Aliments déconseillés

Produits laitiers

Lait, yogourts nature y compris aromatisés, yogourts aux fruits selon tolérance, entremets à base de lait (crème, flan, pouding), fromage « doux », fromage à pâte dure ou mi-dure, fromage blanc, fromage fondu nature

Choix : par ex. Hollande, Saint Paulin, Emmental, Gruyère doux, Cottage cheese, Vache qui rit, Gerber, etc.

Fromage « fort », fromage fermenté, persillé, fromage à croûte lavée, fromage fondu assaisonné

Choix : par ex. reblochon, vacherin, roquefort, fromage fondu aux herbes, ail, raifort, aux noix, au poivre, etc. lait condensé non dilué

Mode de préparation : fromage cuit (fondue, raclette, gratin, etc.)

Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses

Céréales et farines raffinées, pommes de terre

Choix : pâtes, riz, millet, semoule, polenta, pommes de terre, etc., pain blanc et mi-blanc, pain au lait, tresse, brioche, pain grillé, biscottes, Knäckebröt, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés

Mode de préparation : cuit à l'eau + matières grasses crues, en purée, à la vapeur, au bouillon, au four, au lait, grillé (avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées)

Céréales et farines complètes, légumineuses, petits pois, maïs en grains

Choix : pâtes complètes, riz complet, lentilles, petits pois, etc., pain très frais, encore chaud, pains fantaisie aux noix, aux fruits secs, au chocolat, aux poires, croissants, pain complet, noir, ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne précuisinés

Mode de préparation : pommes de terre frites, rissolées, röstis, gratin, chips, etc.

Mode de conservation : plats précuisinés

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Légumes	
<p>Légumes pauvres en fibres, jeunes</p> <p>Choix : fonds et cœurs d'artichaut, pointes d'asperge, betterave, bettes à tondre, cardons, carottes, céleri, pomme, courge, courgettes, endive, fenouil, laitue, verts de bettes</p> <p>Mode de préparation : cuit à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, au four, en papillote, en sauce blanche légère (lait + farine, sans graisse)</p> <p>Mode de conservation : frais, surgelés, en conserve</p>	<p>Légumes à saveur forte ou susceptibles de produire des ballonnements</p> <p>Choix : ail, aubergines, brocoli, champignons, choux (tous), chou-fleur, ciboulette, concombre, côtes de bettes, échalotes, épinards, haricots verts, navets forts, oignons, persil, poivrons, poireaux, radis, raifort, salsifis, salade, etc.</p> <p>Mode de préparation : sauté, frit, en sauce relevée</p>
Fruits	
<p>Tous cuits sauf les fruits à pépins (raisins, baies, etc.)</p> <p>Choix : banane, pomme, poire, pêche, etc.</p> <p>Mode de préparation : cuits en compote, en mousse</p> <p>Mode de conservation : frais, surgelés ou en conserve</p>	<p>Tous crus et les pruneaux cuits, fruits secs et oléagineux</p> <p>Choix : avocat, rhubarbe</p> <p>Mode de préparation : cru</p>
Matières grasses	
<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : huile, beurre, margarine, crème fraîche 35% MG max.</p> <p>Mode de préparation : crues en petite quantité</p>	<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : lard, saindoux, sauce hollandaise, beurre noisette</p> <p>Mode de préparation : cuites en grande quantité, friture, sauce crème</p>
Boissons	
<p>Eau du robinet, eaux minérales plates ou gazeuses, sirops de fruits, jus de fruits coupés d'eau selon tolérance, tisanes, infusions, thé, café</p>	<p>Toutes les boissons alcoolisées, sodas, limonades, boissons glacées, jus de fruits avec pulpe</p>

Alimentation d'épargne digestive Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Potages	
Potages de céréales, bouillons de légumes, de petites pâtes, etc., potages de légumes conseillés, bouillon du commerce, bouillon dégraissé maison	Soupes aux choux, à l'oignon, aux poireaux, etc., potages de légumes secs entiers, bouillon gras maison, potages en sachet
Produits sucrés	
Glace, chocolat en quantité modéré, sucre, miel, confiture, gelées de fruits, fruits confits, bonbons, caramels, meringues, biscuits, cake et pâtisserie à teneur inférieure à 15 % de matières grasses Choix : petit beurre, pellerine, génoise, biscuit de Savoie, tarte aux fruits ; entremets aromatisés y compris au chocolat	Massepain, fruits confits ; cake et pâtisserie à teneur supérieure à 15% matières grasses Choix : pâtisseries à la crème, à la pâte feuilletée
Condiments	
Sel, fines herbes fraîches et séchées, concentré de tomates, ketchup, épices douces (safran, muscade, cumin, cannelle)	Cornichons, câpres, moutarde, sauces du commerce épicées, épices fortes (poivre, curry, paprika, etc.)

Alimentation sans residu strict (épargne intestinale strict)

Caractéristiques :

Alimentation la plus assimilable possible du point de vue digestif.

Tous les aliments contenant des fibres sont supprimés.

Ce régime n'est pas équilibré, une supplémentation en vitamines et sels minéraux est nécessaire.

L'apport en liquides doit être suffisant (env. 2 litres par jour).

Pour une question de confort digestif, les excès de graisses sont déconseillés.

Indications :

- Régime prescrit avant ou après une opération
- Sténoses intestinales et états subocclusifs
- Pathologies aiguës du côlon (diarrhées, colite ulcéreuse, maladie de Crohn)
- Préparation aux examens radiologiques et/ou endoscopiques du côlon

Principes généraux :

- Supprimer les aliments riches en fibres : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes
- Choisir des céréales raffinées
- Le repas se compose de :
 - potage crème de céréales ou bouillon
 - viande ou poisson ou fromage ou tofu ou œuf
 - céréales raffinées
 - dessert lacté

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Utiliser des modes de cuisson qui rendent les préparations digestes : à la vapeur, à l'étouffée, au court bouillon (bouillon de viande dégraissé ou de légumes), en papilote, grillé dans une poêle antiadhésive, cuit sous vide, sous pression, au four à air pulsé, etc.
- Ajouter les matières grasses crues en fin de cuisson (beurre, margarine, demi-crème de temps en temps).
- Choisir en priorité les huiles de bonne qualité. Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »
- Supprimer les fritures, les gratins
- Utiliser des herbes aromatiques en poudre (non fraîches)

Remarques :

- Soigner la présentation et la couleur des assiettes, car les patients sont souvent inappétents
- Veiller à composer des menus aussi variés que possible
- Ne pas utiliser d'aliments interdits pour la décoration (exemples : tomate, persil, rondelles de carotte, etc.)
- Prévoir une quantité de céréales cuites légèrement supérieure aux menus qui ont un légume

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, abats	
<p>Morceau de 1ère catégorie, pauvre en tissu conjonctif, viande à teneur en matières grasses inférieure à 15 %</p> <p>Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, filet de porc, filet et gigot d'agneau, autruche, gibier (non mariné), foie, langue</p> <p>Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, ragoût, en sauce brune non grasse</p>	<p>Viande dure riche en tissu conjonctif, viande à teneur en matières grasses supérieure à 15 %</p> <p>Choix : bouilli de bœuf gras, oie, canard, volaille avec peau, côtelette et ragoût de mouton ou d'agneau, porc (autres morceaux), boudin</p> <p>Mode de préparation : frit, en sauce à la crème, mariné</p> <p>Mode de conservation : en conserve, faisandage</p>
Charcuterie	
<p>Choix : jambon cuit maigre, viande séchée ; dinde, bœuf, cheval, viande fumée</p>	<p>Choix : lard, saucisses et toutes les charcuteries (pâtés, salami, etc.)</p>
Poissons	
<p>Poisson à teneur en matières grasses inférieure à 15 %</p> <p>Choix : crevettes et saumon fumé en petite quantité selon tolérance</p> <p>Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, au court bouillon</p> <p>Mode de conservation : frais, congelés, en conserve au naturel</p>	<p>Poisson à teneur en matières grasses supérieure à 15 %</p> <p>Choix : fruits de mer, crustacés, maquereaux, anguilles, anchois</p> <p>Mode de préparation : meunière, frit, pané, au beurre</p> <p>Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve à l'huile</p>
Oeufs	
<p>Mode de préparation : brouillé, coque, poché, en omelette, dur, au plat dans une poêle anti-adhésive</p> <p>Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.</p>	<p>Mode de préparation : au plat, frit, en mayonnaise</p> <p>Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.</p>

Alimentation sans résidu strict Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	
<p>Yogourts nature ou arôme sauf chocolat, entremets à base de lait sauf chocolat (crème, flan, pouding), fromage « doux » à pâte dure, fromage fondu nature</p> <p>Choix : Hollande, Emmental, Gruyère doux, etc., Vache qui rit, Gerber, Gala, etc.</p>	<p>Lait, pouding de semoule, de riz, de tapioca au lait, fromage « fort », fromage à pâte molle, fromage fermenté, persillé, fromage à croûte lavée, à moisissures blanches et bleues, fromage blanc et fondu aux herbes, ail, raifort, aux noix, au poivre, etc.</p> <p>Choix : reblochon, vacherin, roquefort, etc.</p> <p>Mode de préparation : fromage cuit ; fondue, raclette, gratin, etc</p> <p>Mode de conservation : lait condensé non dilué</p>
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
<p>Céréales et farines raffinées</p> <p>Choix : pâtes, riz, millet, semoule de blé, polenta, semoule de couscous, tapioca, biscotte, ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés</p> <p>Mode de préparation : cuit à l'eau + matières grasses crues, au bouillon</p>	<p>Céréales et farines complètes, légumineuses</p> <p>Choix : pâtes complètes, riz complet, lentilles, petits pois, etc., pain très frais, encore chaud, pains fantaisie aux noix, aux fruits secs, au chocolat, aux poires, croissants, ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne précuisinés</p> <p>Mode de préparation : pommes de terre frites, rissolées, rôtis, gratin, chips, etc.</p> <p>Mode de conservation : plats précuisinés</p>
Légumes	
	Tous crus ou cuits
Fruits	
	Tous crus ou cuits

Alimentation sans résidu strict Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Matières grasses	
<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : huile, beurre, margarine, mayonnaise, crème fraîche 15 ou 25 % MG</p> <p>Mode de préparation : crues en très petite quantité</p>	<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : lard, saindoux, sauce, beurre noisette</p> <p>Mode de préparation : cuites, friture, sauce crème</p>
Boissons	
Eau du robinet, eaux minérales plates, sirops de fruits, tisanes, infusions, thé, café léger	Toutes les boissons alcoolisées et gazeuses, boissons glacées, jus de fruits
Potages	
Crème de céréales ; crème d'orge, d'avoine, de riz, à base de céréales conseillées, bouillons de viande ou de légumes, de petites pâtes, bouillon en cube du commerce	Autres potages et bouillons
Produits sucrés	
<p>Sucre, miel, gelée de fruits, bonbons, meringues, biscuits secs, pâtisserie sans fruits et sans aliments fibreux à teneur inférieure à 15% de matières grasses</p> <p>Choix : petit beurre, génoise, biscuit de Savoie, pellerine</p>	<p>Confiture, fruits confits, glace, entremets aromatisés au chocolat, massepain, cake et pâtisserie à teneur supérieure à 15 % matières grasses</p> <p>Choix : tarte aux fruits, pâtisserie à la crème, aux fruits crus, etc.</p>
Condiments	
<p>Sel, épices douces : safran, curcuma, vanille, cannelle, etc., en faible quantité ;</p> <p>herbes aromatiques en poudre (si entière : passer le jus avant de le lier ou de servir),</p> <p>zeste de citron et d'orange (à retirer avant de servir), pointe de concentré de tomates (pour colorer), ketchup</p>	<p>Epices fortes : poivre, curry, paprika, fines herbes fraîches et séchées, moutarde,</p> <p>sauces du commerce épicées, cornichons, câpres</p>

Alimentation diabétique

Caractéristiques :

Alimentation équilibrée contrôlée en hydrates de carbone (= glucides = sucres).

La quantité d'hydrates de carbone est identique à une alimentation normale (50% de la ration énergétique journalière environ) ; les graisses représentent 30% de la ration énergétique journalière en favorisant les graisses insaturées. L'apport en fibres doit être suffisant (20 g par jour).

Indications :

- Personnes diabétiques, quel que soit le type de diabète (insulino-dépendant (type I) ou non insulino-dépendant (type II))

Principes généraux :

- Tous les aliments conformes à une alimentation équilibrée peuvent être consommés par un diabétique
- Consommer du sucre pur et des produits en contenant, pendant ou à la fin d'un repas ou éventuellement en collation, et toujours en quantité contrôlée
- Se servir du tableau des équivalents glucidiques pour peser et mesurer les aliments contenant des hydrates de carbone (farineux, fruits, laitages, produits sucrés)
- Ne servir que des préparations contenant des quantités connues d'hydrates de carbone
- Privilégier les viandes maigres et le poisson
- Donner le plus souvent possible des aliments riches en fibres : crudités, céréales complètes, légumineuses, pain et biscottes complets (en respectant les équivalents)

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Utiliser de préférence des modes de cuisson qui nécessitent peu de matières grasses ajoutées : au four, au steamer, au grill, à l'eau, à la vapeur, au micro-onde, en papillote, à la poêle anti-adhésive, etc. (voir exemple de repas diabétique)
- Remplacer le saccharose par des édulcorants dans les préparations sucrées si nécessaire, en accord avec la diététicienne de votre service de repas à domicile

Produits spéciaux :

- Edulcorants artificiels :
 - aspartame* (Assugrine gold, Zucritam, Canderel, Sucra-mid)
 - cyclamates (Assugrine, Zucrinet, Zucrino, Sucaryl)
 - saccharine (Hermesetas)
 - acésulfame K (Flip, Tutti-free)
- * à privilégier
- Produits laitiers édulcorés et écrémés : yogourts, coupes, flans, fromages blancs light ou fit ou allégés
- Boissons light : Cola light, Rivella bleu, thé froid light
- Conserves de fruits au naturel ou édulcorés
- Les produits dits « sans sucre » peuvent contenir du sorbitol, xylitol, mannitol... qui sont des sucres absorbés, donc énergétiques, ils ne peuvent pas être consommés librement (exemple : bonbons)
- Le chocolat, les biscuits pour diabétiques sont déconseillés

Composition d'un repas diabétique

- Se référer aux quantités du menu normal précisées dans le chapitre « alimentation équilibrée »
- Tenir compte de la liste des équivalences pour les farineux et les desserts. Sans autre indication, compter 1 équivalent farineux et 1 équivalent fruit ou laitage pour le dessert
- Servir des potages de légumes sans farineux uniquement en milieu hospitalier

Aliments conseillés

Aliments déconseillés

Viandes, abats

Viande à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, filet de porc, filet et gigot d'agneau, autruche, gibier, foie, langue, boudin

Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, en ragoût, en sauce brune non grasse

Viande à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : bouilli de bœuf gras, oie, canard, volaille avec peau, côtelette et ragoût de mouton ou d'agneau, porc (autres morceaux)

Mode de préparation : frit, en sauce à la crème, mariné

Mode de conservation : en conserve

Charcuterie

Choix : jambon cuit maigre, poitrine de dinde, viande séchée ou fumée (dinde, bœuf et cheval)

Choix : lard, saucisses et toutes les charcuteries (pâtés, salami, etc.)

Poissons

Poisson à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : fruits de mer, crustacés, saumon fumé selon plan alimentaire

Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, au court bouillon, meunière (avec les quantités d'huile recommandées)

Mode de conservation : frais, congelés, en conserve au naturel

Poisson à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : maquereaux, anguilles, anchois

Mode de préparation : meunière, frit, pané, au beurre

Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve à l'huile

Œufs

Mode de préparation : coque, poché, brouillé, dur, en omelette, au plat dans une poêle anti-adhésive

Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.

Mode de préparation : frit, en mayonnaise

Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	
<p>Lait (partiellement écrémé, demi-écrémé, maigre)*, yogourt*, crème*, flan*, séré en version allégée*, fromage (jusqu'à 35 % de matières grasses sur extrait sec) * selon liste des équivalents Choix : fromages, voir la liste annexée.</p>	<p>Lait entier, lait condensé, yogourt, crème, flan, séré « normal », fromage à la crème ou double crème (supérieure à 35 % de matières grasses sur extrait sec) Choix : fromages, tous ceux ne figurant pas sur la liste annexée</p>
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
<p>Selon liste des équivalents Céréales, farine et pain de préférence complet, pommes de terre, légumineuses Choix : pâtes, riz, millet, polenta, semoule, pommes de terre, maïs, petit pois frais, etc., pain blanc et mi-blanc, pain au lait, pain complet, noir, pain grillé, biscottes, Knäckebröt, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés, châtaignes (1 équivalent = 10 pièces), pâte à pain (1 équivalent = 80 g crus, 60 g cuit), Mode de préparation : préparation avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées</p>	<p>Viennoiseries, pâtes feuilletée et brisée Choix : croissant, pain au chocolat, taillé, tresse, brioche, ravioli cannelloni, tortellini, lasagne précuisinés Mode de préparation : pommes de terre frites, rissolées, röstis, gratin, chips, etc. Mode de conservation : plats précuisinés</p>
Légumes	
Tous crus ou cuits	Légumes précuisinés du commerce
Fruits	
<p>Selon liste des équivalents Tous crus ou cuits ou en jus</p>	Fruits oléagineux en quantité modérée

Alimentation diabétique Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Matières grasses	
<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : huile, beurre, margarine</p> <p>Mode de préparation : de préférence crues en petite quantité</p>	<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : crème, mayonnaise, lard, saindoux, sauce hollandaise, beurre noisette</p> <p>Mode de préparation : cuites en grande quantité, friture, sauce crème</p>
Boissons	
Eau du robinet, eau minérale plate ou gazeuse, tisanes, infusions, thé, café	Boissons alcoolisées selon avis médical, boissons sucrées, sodas, limonades, sirops
Potages	
Bouillons ou potages de légumes, bouillon de viande dégraissé	Potages de céréales, potages de légumes secs entiers, potages en sachets selon liste des équivalents, bouillon gras
Produits sucrés	
<p>Selon liste des équivalents et en quantité limitée (sucre, miel, confiture, glace, etc.), biscuit, cake et pâtisserie à teneur inférieure à 15 % de matières grasses</p> <p>Choix : petit beurre, pellerine, génoise, biscuit de Savoie, tarte aux fruits</p>	<p>Cake et pâtisserie à teneur supérieure à 15% matières grasses</p> <p>Choix : pâtisserie à la crème, à la pâte feuilletée</p>
Condiments	
Tous	

Alimentation hypoénergétique

Caractéristiques :

Alimentation équilibrée diminuée en énergie, pauvre en graisse. L'apport en hydrates de carbone (ou glucides) est semblable à celui d'une alimentation équilibrée, mais pauvre en saccharose (sucre de table). Les repas sont équilibrés.

Indications :

- Excès de poids avec prescription médicale pour une alimentation hypoénergétique

Principes généraux :

- Choisir des aliments pauvres en matières grasses : viandes et poissons jusqu'à 15% de matières grasses, œufs, fromages jusqu'à 35% matières grasses en annexe, lait partiellement écrémé
- Augmenter l'apport en fibres : davantage de fruits, de légumes, de pain complet, de céréales complètes
- Donner du volume au repas en servant systématiquement une salade, un potage et un plat de légumes cuits.
- Offrir un seul farineux par repas (exemple : pain ou pommes de terre), farineux en quantité différente selon l'apport énergétique
- Choisir des produits sans sucre (fruits en boîte au naturel, fruits surgelés non sucrés)
- Favoriser les desserts nature ou peu sucrés (fruits, laitages), remplacer éventuellement le sucre par des édulcorants dans les desserts (aspartame pour les desserts sans cuisson, saccharine ou cyclamate pour les desserts avec cuisson)

Remarque : le repas livré à domicile représente une partie de l'alimentation quotidienne. Dans la mesure où le repas normal est équilibré, l'alimentation hypoénergétique n'est nécessaire et utile que dans le cadre d'un programme alimentaire établi pour le bénéficiaire en accord avec la diététicienne du service de repas à domicile et le médecin traitant.

Alimentation hypoénergétique

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Dégraisser les viandes, enlever la peau des volailles
- Choisir des préparations nécessitant peu de matières grasses ajoutées : à l'eau, à la vapeur, au court-bouillon, au steamer, au four, au grill, à la broche, en papillote, dans des casseroles ou poêles avec revêtement antiadhésif
- Supprimer les fritures, les sauces à la crème, les feuilletés, les viandes panées, les pâtisseries, etc.
- Confectionner des desserts à base de fruits et de produits laitiers écrémés (fromage blanc, séré, lait)
- Relever la saveur des préparations en aromatisant avec des épices, des fines herbes fraîches

Composition d'un repas hypoénergétique :

- Se référer aux quantités du menu normal précisées dans le chapitre « alimentation équilibrée »
- Tenir compte de la liste des équivalences pour les farineux et les desserts. Sans autre indication, compter un équivalent farineux et un équivalent fruit ou laitage pour le dessert
- Servir des potages de légumes sans farineux uniquement en milieu hospitalier

Aliments conseillés

Viandes, abats

Viande à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, filet de porc, filet et gigot d'agneau, autruche, gibier, foie, langue, boudin

Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, en ragoût, en sauce brune non grasse

Charcuterie

Choix : jambon cuit maigre, jambon de dinde, viande séchée ou fumée (dinde, bœuf et cheval)

Poissons

Poisson à teneur en matières grasses inférieure à 15 %

Choix : fruits de mer, crustacés, saumon fumé selon plan alimentaire

Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, au court bouillon, meunière (avec les quantités d'huile recommandées)

Mode de conservation : frais, congelés, en conserve au naturel

Œufs

Mode de préparation : coque, poché, brouillé sans crème, dur, en omelette, au plat dans une poêle anti-adhésive

Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.

Aliments déconseillés

Viande à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : bouilli de boeuf gras, oie, canard, volaille avec peau, côtelette et ragoût de mouton ou d'agneau, porc (autres morceaux)

Mode de préparation : frit, sauté, en sauce à la crème, mariné

Mode de conservation : en conserve

Choix : jambon cru, lard, saucisses (y compris celles de veau et de volaille) et toutes les charcuteries (pâtés, salami, etc.)

Poisson à teneur en matières grasses supérieure à 15 %

Choix : maquereaux, anguilles, anchois

Mode de préparation : meunière, frit, pané, au beurre

Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve à l'huile, préparations du commerce

Mode de préparation : frit, en mayonnaise

Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	
<p>Lait (partiellement écrémé, demi-écrémé, maigre), lait en poudre écrémé, yogourt, crème, flan, séré en version light, fromage (jusqu'à 35 % de matières grasses sur extrait sec)</p> <p>Choix : fromages, voir la liste annexée.</p>	<p>Lait entier, lait condensé, yogourt, crème, flan, séré au lait entier, fromage à la crème ou double crème (supérieure à 35 % de matières grasses sur extrait sec)</p> <p>Choix : fromages, tous ceux ne figurant pas sur la liste annexée</p>
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
<p>Selon liste des équivalents Céréales, farine et pain de préférence complet, pommes de terre, légumineuses</p> <p>Choix : pâtes, riz, millet, polenta, semoule, pommes de terre, maïs, petit pois frais, etc., pain blanc et mi-blanc, pain au lait, pain complet, noir, pain grillé, biscottes, Knäckebrötchen, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés, châtaignes (1 équivalent = 10 pièces), pâte à pain (1 équivalent = 80 g crus, 60 g cuit),</p> <p>Mode de préparation : préparation avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées</p>	<p>Viennoiseries, pâtes feuilletée et brisée</p> <p>Choix : croissant, pain au chocolat, taillé, tresse, brioche, ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne précuisinés</p> <p>Mode de préparation : pommes de terre frites, rissolées, röstis, gratin, chips, etc.</p> <p>Mode de conservation : plats précuisinés</p>
Légumes	
Tous crus ou cuits	Légumes inclus dans des préparations ou des plats cuisinés
Fruits	
<p>Selon liste des équivalents Tous crus, cuits, secs ou en jus</p>	Fruits oléagineux

Alimentation hypoénergétique Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Matières grasses	
<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : huile, beurre, margarine</p> <p>Mode de préparation : de préférence crues en petite quantité</p>	<p>Se référer au tableau « utilisation des matières grasses »</p> <p>Choix : crème, lard, saindoux, sauce hollandaise, beurre noisette</p> <p>Mode de préparation : cuites en grande quantité, friture, sauce crème</p>
Boissons	
Eau du robinet, eau minérale plate ou gazeuse, tisanes, infusions, thé, café	Boissons alcoolisées selon avis médical, boissons sucrées, sodas, limonades, sirops
Potages	
Bouillons ou potages de légumes, bouillon de viande dégraissé	Potages de céréales, potages de légumes secs entiers, potages en sachets selon liste des équivalents, bouillon gras
Produits sucrés	
<p>En quantité limitée (sucre, miel, confiture, glace, etc.)</p> <p>biscuit, cake et pâtisserie à teneur inférieure à 15 % de matières grasses</p> <p>Choix : petit beurre, pellerine, génoise, biscuit de Savoie, tarte aux fruits</p>	<p>Cake et pâtisserie à teneur supérieure à 15% matières grasses</p> <p>Choix : pâtisserie à la crème, à la pâte feuilletée</p>
Condiments	
Tous, sauces faites « maison » à base de coulis de légumes, de jus de cuisson lié avec un peu de maïzena ou à base de sauce blanche allégée (lait + farine délayée à froid)	Sauces du commerce

Alimentation hyperénergétique

Caractéristiques :

Alimentation équilibrée enrichie en énergie et en protéines.

Indications :

- Malnutrition protéino-énergétique
- Nutrition péri-opératoire
- Toutes les situations nécessitant un apport supplémentaire en énergie et en protéines

Principes généraux :

- Compléter une alimentation équilibrée la plus variée possible par des portions supplémentaires d'aliments riches en énergie et en protéines
- Fractionner l'alimentation pour faciliter la prise alimentaire et proposer 3 repas principaux avec 2 à 3 collations
- Offrir une alimentation facile à mâcher : texture molle (risotto, gratin, etc.), mets juteux (compote de pommes, émincé au curry, épinards à la crème, etc.)

Le menu de base est complété au minimum par un potage enrichi et par deux desserts (l'un à base de fruits et l'autre à base de laitage).

Méthode de préparation et de cuisson :

Se référer au chapitre « alimentation équilibrée ».

Suggestions :

Pour augmenter l'apport **en protéines** du potage, il est conseillé d'ajouter les aliments suivants :

- poudre de lait écrémé, environ 15 g
- concentré de protéines en poudre, maximum 10 g
- jambon haché
- œuf dur finement haché
- fromage râpé, environ 15 g
- petits cubes de viande

Alimentation hypérenérgétique

Pour augmenter l'apport **en énergie** du potage, il est conseillé d'ajouter un des aliments suivants :

- fromage râpé, environ 15 g
- lait entier
- beurre cru
- crème
- croûtons, lardons

Exemples de desserts :

Produits laitiers et entremets :

- séré de 125 g min.
- petit-suisse de 100 g min.
- yaourt au lait entier de 150 g min.
- yaourt enrichi en crème de 150 g min. (yaourt grec, etc.)
- lait aromatisé en berlingot de 2,5 dl (chocolat, vanille, fraise, etc.)
- flan, crème de 125 g min.

Fruits :

- compote sucrée de 150 g min.
- banane
- fruits secs (dattes, raisins, etc.)
- fruits oléagineux

Produits de boulangerie :

- pâtisserie
- biscuits secs
- madeleines
- cake

Collations salées :

- petit sandwich à base de pain moelleux

Alimentation hyposodée (pauvre en sel)

Caractéristiques :

Apports énergétiques normaux et apports équilibrés de tous les nutriments indispensables : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux identiques à une alimentation équilibrée. Apport en sodium diminué et limité (Na).

Alimentation anorexigène dont il faut réévaluer l'indication dans un délai maximal de 15 jours pour prévenir une sous-alimentation.

Indications :

- Œdèmes importants
- Décompensation cardiaque
- Cirrhose avec ascite
- Certaines hypertensions
- Certaines insuffisances rénales

Principes généraux :

Supprimer les aliments suivants :

- sel de cuisine, sel marin, sel iodé, sel fluoré, les condiments en poudre, sels de céleri, d'ail, d'oignon, sauces du commerce, cubes de bouillon, moutarde
- charcuteries, viandes séchées, salées et marinées, pâtés, terrines, saucisses, poissons séchés, fumés et salés
- tous les fromages sauf 30 g de fromage normal et les fromages blancs
- eaux salées : Badoit, Vichy, Passuger, Schweppes
- conserves de légumes, de viandes, de poissons
- plats cuisinés du commerce: surgelés, sachets (ex. potages)

Utiliser des produits parfumés pour assaisonner, cuire et mariner:

- épices : poivre, curry, paprika, piment, safran, cannelle, etc.
- herbes aromatiques : persil, estragon, basilic, menthe, etc.
- légumes et fruits aromatiques : ail, oignon, échalote, champignons, citron, coulis de tomates
- huiles parfumées pour la cuisine froide : huile de noix, olive, noisette
- jus de viande déglacé

Alimentation hyposodée (pauvre en sel)

Il convient d'utiliser avec parcimonie les assaisonnements avec des produits de remplacement sans sodium : Xal, Réformsal, Hamosal ; en excès, ils ont un goût amer.

Attention : lors d'insuffisance rénale, il faut absolument les éviter car ils sont trop riches en potassium.

Dans le cadre des repas livrés à domicile, **leur utilisation est déconseillée**, chaque bénéficiaire pouvant les ajouter à la maison, selon avis médical.

Méthode de préparation et de cuisson :

- Faire mariner les viandes et les poissons
- Pour la cuisson, utiliser les produits aromatiques cités, (voir liste des fines herbes et des condiments). Choisir pour chaque préparation des assaisonnements différents, en préservant l'harmonie générale du repas et en évitant les répétitions
- Choisir des modes de cuisson qui conservent au maximum la saveur des aliments :
 - légumes à la vapeur, braisés, à l'étouffée, en papillote
 - viandes et poissons grillés, rôtis, braisés, ragoûts, en papillote, à basse température, sous vide
 - occasionnellement fritures et aliments panés, pour autant que le mode de liaison le permette

Remarques

- Les produits spéciaux « sans sel » doivent porter sur l'emballage une garantie avec leur composition et leur teneur en sodium ou en sel de cuisine
- Les aliments dits « peu salés », jambon de régime, gruyère doux, emmental doux, ne conviennent pas car ils sont en fait salés
- Les médicaments ou suppléments effervescents (vitamines, alka-seltzer, etc.) sont déconseillés

Alimentation hyposodée (pauvre en sel)

Liste des fines herbes, épices, condiments

Assaisonnement	Utilisation
Ail	Sauces, salades, légumes, viandes, croûtons, gratins
Aneth	Salades, poissons, potages, séré, potages froids
Armoise	Porc, canard, oie
Basilic	Potages au « pistou », viandes blanches, coulis de tomates, salades, pâtes, œufs brouillés
Bourrache	Salades, sauces à la crème, aux champignons, à la tomate
Cerfeuil	Potages, poissons, salade verte, salade de pommes de terre, omelettes
Carvi (cumin des prés)	Pommes de terre rissolées, viandes
Ciboulette	Potages, sauce vinaigrette, séré
Clou de girofle	Sauces, oignons piqués, blanquette de veau
Coriandre	Choux, champignons en salade (à la grecque)
Cumin	Pommes de terre au four, rissolées, choux
Curry	Riz, émincés de viande, poissons, sauces, mayonnaise
Échalote	Légumes, potages, vinaigrette, poissons
Estragon	Poulet, poissons, sauces, salade verte, viandes blanches, omelettes
Fenouil	Poissons, court-bouillon
Genièvre	Choux, volaille
Gingembre	Potages, sauces, bouillons, porc
Herbes de Provence	Grillades, potages, légumes, salades
Laurier	Bouquet garni, pot-au-feu, ragoût
Marjolaine	Volaille, légumes, pommes de terre, bouquet garni
Menthe	Agneau, mouton, poissons, sauces, desserts
Muscade	Gratins de légumes, de pommes de terre, purée de pommes de terre, béchamel, gnocchis à la romaine, potages
Oignon	Viandes, sauces, salades, légumes, riz
Origan	Ratatouille, goulasch, sauce bolognaise
Paprika	Goulasch, ragoût, poissons, sauces, pommes de terre, œufs au plat
Persil	Sauces, potages, légumes, omelettes, œufs brouillés
Piment	Farces, légumes, sauces
Cayenne	Légumes, poissons, grillades
Poivre	idem, beaucoup de préparations
Raifort	Salades, poissons, viandes, sauces

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, abats	
<p>Toutes</p> <p>Choix : bœuf, veau, poulet, dinde, magret de canard et volaille (sans la peau), cheval, lapin, porc, agneau, autruche, gibier (non mariné), foie, langue, boudin</p> <p>Mode de préparation : grillé, rôti, bouilli, au four, en ragoût</p>	<p>Choix : plats cuisinés du commerce</p> <p>Mode de conservation : en conserve, salaison, fumaison, faisandage</p>
Charcuterie	
<p>Choix : viande froide, rosbif</p>	<p>Choix : jambon, lard, pâtés, salami, saucisses et toute la charcuterie</p>
Poissons	
<p>Tous</p> <p>Choix : poissons d'eau douce ou de mer</p> <p>Mode de préparation : grillé, à la vapeur, en papillote, meunière (avec les quantités d'huile recommandées)</p> <p>Mode de conservation : frais, congelés, au naturel</p>	<p>Choix : fruits de mer, crustacés, maquereaux, anguilles, anchois, saumon fumé</p> <p>Mode de préparation : pané, au beurre, quenelle, plats cuisinés du commerce</p> <p>Mode de conservation : fumé, salé, séché, en conserve</p>
Oeufs	
<p>Mode de préparation : coque, poché, brouillé, dur, en omelette, au plat</p> <p>Remarque : certains modes de préparation (coque, poché, brouillé, en omelette, au plat) sont à risque sur le plan des salmonelles.</p>	<p>Mode de préparation : en mayonnaise</p> <p>Pour les collectivités, se référer aux directives de la santé publique. Pour les repas à domicile, certains modes de préparation sont inadaptés; à la coque, au plat notamment.</p>

Alimentation hyposodée Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	
<p>Lait, yogourt y compris aromatisé, entremets à base de lait (crème, flan, poudings) fromage à pâte dure ou mi-dure sans sel, fromage fondu sans sel, fromage blanc</p> <p>Choix : par ex. Cima, Burki, sérac</p>	<p>Fromage, fromage dit « doux », fromage fermenté, persillé, fromage à croûte lavée, fromage fondu assaisonné</p> <p>Choix : par ex. gruyère, reblochon, vacherin, roquefort, fromage fondu</p>
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
<p>Céréales et farines raffinées ou complètes, pommes de terre, légumineuses</p> <p>Choix : pâtes, riz, millet, polenta, semoule, pommes de terre, etc., pain toutes les sortes, pain grillé, biscottes, Knäckebröt, etc., ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne « maison » avec les aliments conseillés</p> <p>Mode de préparation : sans adjonction de sel ni de bouillon (avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées)</p>	<p>Plats cuisinés, apprêtés du commerce</p> <p>Choix : ravioli, cannelloni, tortellini, lasagne précuisinées, risi-bisi, purée et polenta instantanées, biscuits d'apéritif</p> <p>Mode de préparation : röstis au lard, chips, etc.</p> <p>Mode de conservation : plats précuisinés</p>
Légumes	
<p>Tous</p> <p>Mode de préparation : sans adjonction de sel ni de bouillon (avec les huiles conseillées et en respectant les quantités recommandées)</p> <p>Mode de conservation : frais, surgelés</p>	<p>Choix : choucroute, compote aux raves, épinards hachés du commerce, etc.</p> <p>Mode de conservation : en conserve, au vinaigre ou surgelés cuisinés</p>
Fruits	
<p>Tous y compris fruits secs et oléagineux non salés</p> <p>Mode de conservation : frais, surgelés ou en conserve</p>	<p>Oléagineux salés : cacahuètes, amandes salées, etc.</p>

Alimentation hyposodée Choix des aliments et préparations

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Matières grasses	
Se référer au tableau « utilisation des matières grasses » Choix : huile, beurre, margarine	Se référer au tableau « utilisation des matières grasses » Choix : lard, beurre salé, saindoux, mayonnaise et sauce toute prête
Boissons	
Vin selon avis médical, eau du robinet, eau minérale plate ou gazeuse, sirops de fruits, jus de fruits, tisanes, infusions, thé, café	Vichy, Passuger, Badoit, San Pellegrino, Hépar, Perrier
Potages	
Potages de céréales et de légumes, bouillons « maison » de viande et de légumes sans sel	Potages en sachets, bouillons en cube ou en granulés
Produits sucrés	
Tous	
Condiments	
Voir liste des assaisonnements Fines herbes fraîches et séchées, épices, vinaigre aromatisé, vinaigre de vin, ketchup sans sel, moutarde sans sel, cenovis sans sel, cornichons sans sel	Sel, sel marin, sel de cuisine, sels spéciaux (sel d'ail, sel de céleri, etc.), aromates, condiments liquides ou en pâte, sauces du commerce, moutarde, concentré de tomate, ketchup, olives, cornichons, câpres

Caractéristiques :

Apports énergétiques normaux et apports équilibrés de tous les nutriments indispensables : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux identiques à une alimentation équilibrée.

Apport limité en vitamine K.

Indications :

- Traitement médicamenteux d'anticoagulant SINTROM ou MARCOUMAR, dans le cas où le médecin prescrit un régime.

Principes généraux :

- Certains aliments contiennent de la vitamine K qui diminue l'effet anticoagulant du Sintrom ou du Marcoumar. Il est conseillé de limiter la consommation des aliments très riches en vitamines K, de façon à assurer un apport alimentaire en vitamine K stable et régulier :
 - les choux rouges, blancs et de Bruxelles
 - les tomates
 - le foie et le cœur
 - les épinards

A domicile, il est possible de consommer les aliments ci-dessus une fois par semaine.

A l'hôpital, pour des raisons pratiques, ces aliments sont supprimés (sauf en garnitures ou dans des préparations légèrement tomatées).

Bibliographie

Alimentation équilibrée

Coordinateur Ambroise MARTIN. Apports nutritionnels conseillés pour la population française (3ème édition). Paris : Tec.&Doc.-Lavoisier, 2001

Groupe de recherche en éducation nutritionnelle, DUPIN Henri (sous la coordination de). Aliments, alimentation et santé. Paris : Tec.&Doc.-Lavoisier, 1996

WAGNER Kira. Pour une alimentation réfléchie, 10 recommandations pour une alimentation et un mode de vie sains. Berne : Association Suisse pour l'Alimentation, 2001

CRAPLET Christine. Les idées reçues sur la diététique ; les aliments, la forme, les régimes. Paris : Hachette, 1986

Centre Français d'Education à la Santé. La santé dans l'assiette. Vanvres Association Suisse pour l'Alimentation. Savoir manger. Berne

Association Suisse pour l'Alimentation. Feuilles d'informations nutritionnelles. Berne; 2000; CD-rom

Alimentation de la personne âgée

GOLAY Jacqueline et al. Alimentation de la personne âgée. Lausanne : Payot, 1991

RAPIN Charles-Henri (sous la direction de). Des années à savourer : Nutrition et qualité de vie de la personne âgée. Lausanne : Payot, 1993

RAPIN Charles-Henri (sous la direction de). Savourez la vie ! Recettes. Genève : Suzanne Hurter, 1999

FERRY Monique, ALIX Emmanuel, BROCKER Patrice, VELLAS Bruno. Nutrition de la personne âgée. Paris : Berger-Levrault, 1996

SCHLETTWEIN-GSELL Daniela, DAEPPEN Beatrice, GARDIOL Silvia, WALTER Paul. Alimentation saine et 3ème âge. Berne : Association Suisse pour l'Alimentation et Zurich : Pro Senectute, 2000

Centre Européen de Recherche et d'Information Nutritionnelles. L'alimentation des personnes âgées. Paris

PIOT-ZIEGLER Chantal (sous la direction de), MARGOT Laurence, CHABLOZ Mireille. Vieillir en harmonie : une question d'équilibre ; Prévenir la sous-alimentation. Lausanne : OMSV, 2001

Bibliographie

Restauration collective

PETIT-HERFORT Monique, De KYTSPOTTER Brigitte. 100 semaines de menus pour collectivités. Malakoff : Jacques Lanore, 1987

Fédération Vaudoise des Ligues de la Santé (FVLS) . Cuisiner plaisir, Cuisiner santé en collectivité. Lausanne : FVLS, 1999

PAULI Philip. Technologie culinaire ; Théorie et pratique de l'art culinaire moderne. Editions professionnelles Philip Pauli, 1996

Durussel V. Elaboration, rédaction, planification de menus et cartes de mets. Lausanne : Ecole hôtelière, 1985

Manuel d'hygiène pour les lieux de vie

Diétothérapie

Sous la coordination de SVERB/ASDD Association Suisse des Diététicien(ne)s Diplômé(e)s. Manuel de références. Sempach : SVERB/ASDD, 1999

CPDQ Corporation professionnelle des diététistes du Québec. Manuel de nutrition clinique 3ème édition. Québec : CPDQ, 2000

PICHARD Claude. Cours de nutrition clinique. Société Suisse de Nutrition Clinique, 1996

SOUCI, FACHMANN, KRAUT. La composition des aliments, tableaux des valeurs nutritives. Stuttgart : Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft MbH,

FAVIER, IRELAND-RIPERT, TOQUE, FEINBERG. Répertoire général des aliments, table de composition INRA, Paris : Tec.&Doc.-Lavoisier, 1995

Concept Profile. Tableau des valeurs nutritives. Berne : Wander, 1997

Prodi 4.5/2. Nutri-science GmbH, 1998; logiciel

VOIROL Michel en collaboration avec SANDOZ Christine. Conseils nutritionnels lors d'affections courantes. Genève : Médecine et Hygiène, 1993

CHRISTELLER Anne-Marie. Menus Plaisirs ; Conseils nutritionnels et recettes pour diabétiques et pour tous. Genève : Association genevoise du diabète, 1998

DOURVER Françoise, Mc KENZIE Valérie. Aspects pratiques des recommandations nutritionnelles relatives aux lipides et aux acides gras. Genève : Ecole de diététicien(ne)s de Genève, 1996

Risques de contamination par salmonelles

(n'est pas disponible en version pdf)

Schéma des températures à risque

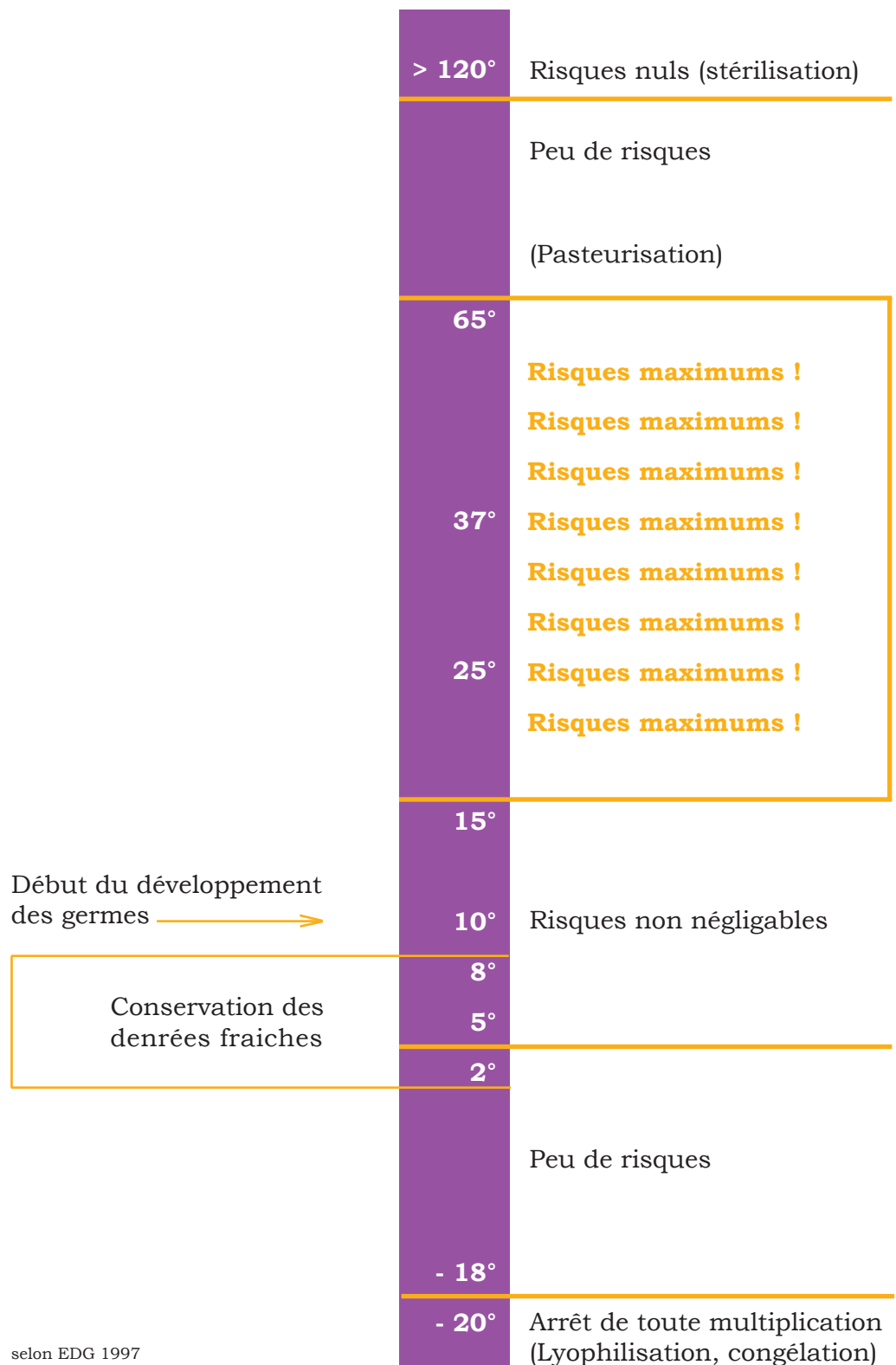
Equivalents glucidiques

(n'est pas disponible en version pdf)

Listes des fromages allégés

Schéma des températures à risque

« Du repas en institution ... au repas livré à domicile, références nutritionnelles et diététiques »



Liste des fromages contenant moins de 35 % de matières grasses sur l'extrait sec

Fromages à pâte dure

		Coop	Denner	Fromagerie	Magro	Migros	Placette	Waro
Appenzell	15%	*		*		*		*
Fromage des Grisons	25%	*				*		
Fromage des montagnes	35%		*					
Gruyère	25%							
Loreto	15%							
Maigrion	25%			*	*		*	*
Mini Babybel light	25%	*					*	*
Minitaler	15%					*		
Parmesan	35%	*				*	*	
Quartino	15%					*		
Spycher	25%							
Tilsit	15%	*		*	*	*		*
Valnostrano	35%						*	
Tomme de Savoie	20%						*	*
Fromage râpé	25%					*		

Fromages à pâte molle

		Coop	Denner	Fromagerie	Magro	Migros	Placette	Waro
Allégé de la Venoge	25%			*				
Brie Henri IV	32%			*	*		*	
Brie suisse Baer/Léger	25%	*			*	*		
Camembert	25%							
Camembert suisse Baer/Léger	25%	*			*	*	*	
Fromage au cumin	25%							
Lido	25%					*		
L'Oval Léger	25%					*		
Pavé d'Affinois	25%			*	*		*	
Tomme Jean-Louis	25%	*			*	*	*	

Liste des fromages contenant moins de 35 % de matières grasses sur l'extrait sec

Fromages fondus ou à tartiner

		Coop	Denner	Fromagerie	Magro	Migros	Placette	Waro
Chalet assortiment	15%	*			*	*		
Gerber anémone	15%	*		*	*			*
Gerber assortiment	15%	*			*			
Fromagette Baer	15%	*					*	*
Fromage fondu Léger	15%					*		
Tartinette	15%					*		
Tiger fit	15%			*			*	*
Vache qui rit	15%	*		*	*	*	*	
St Morêt léger		*		*	*	*	*	
Tartare léger		*			*	*	*	

Fromages frais

		Coop **	Denner	Fromagerie	Magro	Migros ***	Placette	Waro **
Blanc battu	0%	*			*	*	*	*
Blanc battu bifidus	0%	*			*	*	*	*
Blanc battu	15%	*				*		
Blanc battu bifidus	15%	*				*		
Cottage cheese *	0%	*	*		*	*	*	*
Fromage frais	25%					*	*	
Jockey	20%	*					*	
Mozzarella Emmi - Léger	15%	*	*		*	*	*	
Sérac	5%			*		*	*	*
Séré maigre	0%	*	*	*		*	*	*
Séré demi gras	25%	*		*	*	*		*

* nature ou ciboulette ou basilic ** Toni/Hirz *** Léger

Remarques : Chaque grande surface à sa marque de produits (Migros ; Léger, COOP ; lifestyle,...).

Il existe plusieurs indications équivalentes pour préciser la quantité de matières grasses sur l'extrait sec (ES).

Fromage maigre	< 15% de matières grasses sur ES
Fromage ¼ gras	15% de matières grasses sur ES
Fromage ½ gras	25% de matières grasses sur ES
Fromage ¾ gras	35% de matières grasses sur ES
Fromage gras	45% de matières grasses sur ES
Fromage crème	55% de matières grasses sur ES
Fromage double crème	65% de matières grasses sur ES