

Régime alimentaire faible en fibres

Il est important de suivre un régime alimentaire faible en fibres pendant une semaine avant le test. Lorsqu'on consomme peu de fibres, moins de déchets traversent le côlon.

Aliments que l'on peut manger

Aliments qu'il ne faut pas manger

Pain, céréales, riz et pâtes

Pain blanc, petits pains, biscuits, croissants, croûte en dentelle, gaufres, pain perdu, pancakes, crackers ordinaires, biscuits soda
Riz blanc, nouilles, pâtes, macaroni, pommes de terre pelées
Céréales chaudes : semoule, crème de riz
Céréales froides : riz soufflé, Rice Krispies, flocons de maïs, Special K

Pains, petits pains avec noix, graines, fruits
Blé entier, pumpernickel, pain de seigle, et pain de maïs
Pommes de terre avec peau, riz complet ou riz sauvage, kacha (sarrasin)

Légumes

Moelleux à la cuisson et en conserve, sans graines
Carottes, pointes d'asperge, haricots, verts ou haricots beurre, citrouille, épinards, haricots de Lima

Légumes crus ou cuits vapeur, laitue, garnitures de salade, légumes avec graines, carottes, choucroute, courges d'hiver, pois, maïs, brocoli, chou de Bruxelles, choux, oignons, chou-fleur, baked beans

Fruits

Jus de fruit filtré
Fruits en conserve, sauf l'ananas
Melons et bananes mûres

Prunes et jus de prune
Fruits crus ou secs
Toutes les baies, figues, dates et raisins secs

Lait/produits laitiers

Lait, nature ou aromatisé
Yaourt, crème anglaise, crème glacée
Fromage et cottage cheese

Yaourt avec noix ou graines

Viande, volaille (poulet, canard, dinde), poisson, haricots secs et œufs

Bœuf ou agneau haché tendre et bien cuit, jambon, veau, porc, poisson, volaille, abats
Œufs, beurre de cacahuètes sans noix

Viandes dures et fibreuses avec cartilage
Haricots secs, pois et lentilles
Beurre de cacahuètes avec noix

Graisses, collations, sucreries, condiments et boissons

Margarine, beurre, huiles, mayonnaise, crème aigre, vinaigrette, sauce au jus de viande
Sucre, gelée claire, miel et sirop
Épices, herbes cuites, bouillon et soupes faites avec les légumes autorisés
Café, thé et boissons gazeuses
Gâteaux et biscuits nature, bretzels
Gelato, puddings nature, crème anglaise, crème glacée, sorbet, popsicle, bonbons durs

Noix, graines et noix de coco
Compote, marmelade et confiture
Pickles, olives, relish et raifort
Tout dessert contenant noix ou graines, fruits secs ou noix de coco, ou fait avec des grains entiers ou du son
Bonbons contenant noix ou graines
Pop-corn