Продукти з
низьким вмістом
клітковини

Дієту з низьким вмістом клітковини важливо вживати за тиждень до тесту. Коли ви їсте продукти з низьким вмістом клітковини, у вас не буде так багато харчових відходів, яким потрібно проходити через товсту кишку.

Продукти, які вам слід їсти / Продукти, які вам не слід їсти

Хліб, крупи, рис і макарони

Білий хліб, булочки, печиво, круасани, грінки Мельба, вафлі, французькі тости, млинці, звичайні крекери, пілсолені крекери Білий рис, локшина, страви із макарон, макарони, очищена картопля Варені пластівці: фарина, рисовий крем Холодні пластівці: листковий рис, рисові кріспі, кукурудзяні пластівці, Special K	Жорстке волокнисте м′ясо Сухі боби, горох і сочевиця Арахісове масло з горіхами

Овочі

М'які варені та консервовані овочі без насіння Морква, кінчики спаржі, зелена або воскова квасоля, гарбуз, шпинат, лімська квасоля	Сирі або приготовлені на парі овочі, салат-латук, заправки для салату, овочі з насінням, квашена капуста, зимовий сквош, горох, кукурудза, броколі, брюссельська капуста, капуста, цибуля, цвітна капуста, печена квасоля

Фрукти

Проціджений фруктовий сік Консервовані фрукти, крім ананаса Дині та стиглі банани	Чорнослив і сік чорносливу Сирі або сухофрукти Усі ягоди, інжир, фініки та родзинки

Молоко/молочні продукти

Молоко звичайне або ароматизоване Йогурт, заварний крем, морозиво Твердий сир, м′який сир	Йогурт з горіхами або насінням

М'ясо, птиця (курка, качка, індичка), риба, сухі боби, яйця

Мелена, добре проварена, м′яка яловичина, баранина, шинка, телятина, свинина, риба, птиця, м′ясні субпродукти Яйця, арахісове масло без горіхів	Жорстке волокнисте м′ясо Сухі боби, горох і сочевиця Арахісове масло з горіхами

Жири, закуски, солодощі, приправи та напої

Маргарин, вершкове масло, олії, майонез, сметана, заправки для салатів, підливи Цукор, прозоре желе, мед і сироп Спеції, варені трави, м′ясний бульйон і супи, приготовлені з дозволених овочів Кава, чай і газовані напої Прості тістечка та печиво, кренделі Желе, прості пудинги, заварний крем, морозиво, щербет, фруктове морозиво, тверді цукерки	Горіхи, насіння і кокос Джем, мармелад і варення Солоні огірки, оливки, приправи і хрін Усі десерти, що містять горіхи, насіння, сухофрукти, кокос, або зроблені з цільного зерна чи висівок Цукерки з горіхами або насінням Попкорн