

REGIME SANS RESIDU A FAIRE 3 JOURS AVANT L'EXAMEN

ALIMENTS A EVITER

- *Friture, sauce, lait*
- *Viande grasse, fumée ou salée*
- *Crustacés, mollusques*
- *Pain, gâteau, feuilletage*
- *Légumes secs, fort en fibres*
- *Fruits secs,*
- *Condiments*
- *Boissons gazeuses, alcool*

RECOMMANDATIONS GENERALES

- *Cuisson à l'eau, au four, au gril, à la vapeur,*
- *Beurre et huile crus*

MENU TYPE POUR UNE JOURNEE

PETIT DEJEUNER

Café ou thé sucré
Biscottes, beurre, gelée de fruits

DEJEUNER

Viande grillée
Pâtes ou riz

DINER

Soupe de pâtes ou de semoule
Œufs ou poisson blanc
Fromage, biscuits

