

**RADIOTHERAPIE :** Vous avez débuté une irradiation abdomino-pelvienne. Afin d'en améliorer la tolérance, limitez votre alimentation à la colonne des aliments conseillés, afin de réduire l'irritation de l'intestin qui peut provoquer des diarrhées et des douleurs coliques. Faites une cuisine simple, sans excès de matière grasse, en évitant les aliments riches en fibres, les plats trop épicés et les mets glacés.

	Aliments conseillés	Aliments à consommer en petites quantités	Aliments à éviter
<b>Laits et produits lactés</b>	Fromages cuits (Gruyère, Bonbel, Edam, Tomme, Gouda) Yaourts nature et aromatisés	Fromage frais (Suisse, blanc) Préparations lactées (flans, entremets)	Lait sous forme de boisson Fromages fermentés sauf camembert
<b>Viandes, poissons, œufs</b>	Grillées, rôties ou bouillies Jambon cru ou cuit dégraissé Poisson au court bouillon ou grillés ou pochés Œufs coques, dur		Viandes et poissons en conserve ou cuisinés du commerce, faisandées, panées, charcuterie grasse sauf jambon, rillettes, boudin, triperie Œufs frits
<b>Féculents</b>	Pâtes, riz blanc, semoule Pommes vapeur, à l'eau (pommes dauphines cuites au four), purée, tapioca, crème de riz, semoule, crème d'avoine		Pomme de terre en sauce ou frites, chips, céréales complètes avec du sucre
<b>Fruits</b>	Pommes crues râpées, coings, cuits en compote Bananes très mures Petits pots pour bébé	Pommes pelées et cuites Compotes de fruits épluchés maison, clémentines, pamplemousses	Tous les autres fruits crus : pêches, poires, abricots ... Fruits confits, fruits secs, oléagineux Noix, noisettes, amandes, cacahuètes
<b>Légumes</b>	Carottes cuites, betteraves rouges cuites, pointes d'asperge, courgettes pelées	Endives cuites, haricots verts fins, tomates cuites pelées, cœur d'artichaut	Légumes verts et cuits en salades, choux, navets, poivrons, flageolets, légumes secs, verts de poireaux
<b>Pain et dérivés</b>	Pain grillé, biscottes, biscuits à cuillère, biscuits de Savoie		Pain complet, pain de seigle, pâte feuilletée, levées et farines complètes, soja
<b>Sucre et dérivés</b>	Gelée de coings, de groseilles, de mures Pâtes de fruits, meringue sans Chantilly, miel		Sorbets avec morceaux, pâte d'amande, marrons glacés, dragées
<b>Matières grasses</b>	Beurre cru, au tournesol (limiter leur quantité) Crème fraîche	Huile, margarine (sans excès) Matières grasses cuites : sauces grasses, mayonnaises, béarnaise, hollandaise	Beurre frais, crème au beurre, crème chantilly Sauces grasses, mayonnaise, béarnaise, hollandaise, fritures Pâtisseries riches en matière grasse, à base de pâte feuilletée ou crème
<b>Boissons</b>	Eau (1 à 1,5 litre par jour), thé, café léger, infusion, tisane Thé noir léger = bien infusé	Jus de fruits pressés sans pulpe	Vin, bière, cidre, digestifs, apéritifs, liqueurs, sodas, limonades, café et thé très forts, jus de fruits avec pulpe
<b>Aromates</b>		Herbes aromatiques : cerfeuil, romarin, estragon, basilic	Epices : poivre, harissa, piment, raifort, curry, pili-pili, moutarde, cornichons, câpres, mayonnaises, olives
<b>Divers</b>	Cacao pur, chocolat en poudre	Potages en sachets, boîtes potages de légumes en sachets	Aliments glacés, sauces toutes prêtes, quenelles, cassoulet, choucroute