

Idées pour vos repas pré-opératoires les 3 jours avant votre coloscopie au CYGNE

Petit-déjeuner

- Œufs brouillés à l'huile d'olive : Faites cuire des œufs brouillés avec un peu d'huile d'olive
Röstis
- Bouillie de riz blanc : Préparez une bouillie de riz avec du riz blanc et du lait sans lactose.
- Crêpes sans lactose à la farine blanche et gelée
- Petit pain au miel, yaourt sans lactose à la gelée
- Brioche
- Biscuits
- Porridge

Repas principaux

Bouillon de légumes clair avec nouilles (sans herbes !), riz rond avec paprika en poudre

Pâtes au concentré de tomates affiné avec du sel, du poivre et du curry en poudre

Bouillon clair avec nouilles, poisson frit à l'huile d'olive avec du curry en poudre.

Soupe de nouilles

Filet de poisson sans peau avec des pommes de terre.

Croque-Monsieur

Bouillon, riz et filet de poisson

Soupe crémeuse de pommes de terre : Préparez une soupe crémeuse sans lactose

Blanc de poulet grillé : Dégustez du blanc de poulet grillé légèrement assaisonné.

Cabillaud au citron : Faites cuire au four le cabillaud avec du citron et de l'huile d'olive. Riz blanc :

Servez-le avec du riz blanc nature.

Œufs brouillés - Purée de pommes de terre : Préparez une purée de pommes de terre crémeuse

Omelette au gruyère

Sandwich à la dinde

Cuisse de poulet rôtie et polenta

Saumon au four : Salade de thon : Mélangez du thon en conserve avec de la mayonnaise sans lactose.

Côtelettes de porc grillées - Préparez une purée de pommes de terre lisse et crémeuse.

Vous pouvez assaisonner avec sel et poivre mais sans herbes.

N'oubliez pas d'ôter la peau des pommes de terres

Une diète strictement respectée est un critère déterminant pour la Qualité de votre examen, n'oubliez donc pas que vous la faites donc pour vous avant tout!

