

Les bons aliments pour traiter le côlon irritable



Légumes	Féculents	Protéines	Fruits	Autres
Courgettes Courges Carottes Asperges Pommes de terres (sans peau) Patates douces	Orge, avoine, seigle, pain de seigle. Le pain de son d'avoine (sans blé entier), les céréales d'avoine, la farine d'avoine, L'orge, la farine d'orge, les céréales d'orge, sarrasin	Viandes blanches cuites sans gras Poissons vapeur ou cuisson douce sans gras Protéines végétales	Banane Orange Pamplemousse Pêche Nectarine	- Probiotiques - Graines de chia - Pate Miso (riche en glutamine) - Huile oméga 3 ++ - Respecter une progression lente (fibres insolubles dans l'eau cuites, puis crues puis fibres insolubles dans l'eau cuites puis crues) pour arriver à en fin de traitement à une assiettes 4/4 crudités, légumes, féculents protéines. - Pas de café, thé, alcool, épices oignons, ail, aromates