

Voici une liste des aliments gras :

	Aliments frits et panés
	Viandes grasses (agneau, mouton...), viandes préparées et viandes hachées grasses
	Charcuteries grasses (pâté, saucissons, terrines, ...)
	Salades de viandes, poissons et oeufs du commerce
	Pas + de 30g/jour de fromages gras supérieurs à 35% de matières grasses (fromages crémeux, raclettes, fondues...)
	Sauces (mayonnaise, andalouse, béarnaise...)
	Viennoiseries (pains au chocolat, croissants, crêpe, ...), pâtisseries, crèmes glacées, chocolat...
	Alcool
	Chips, biscuits apéritifs, cacahuètes salées...

Consultation de Diététique



064/27.63.77

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34
7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



CHU Tivoli

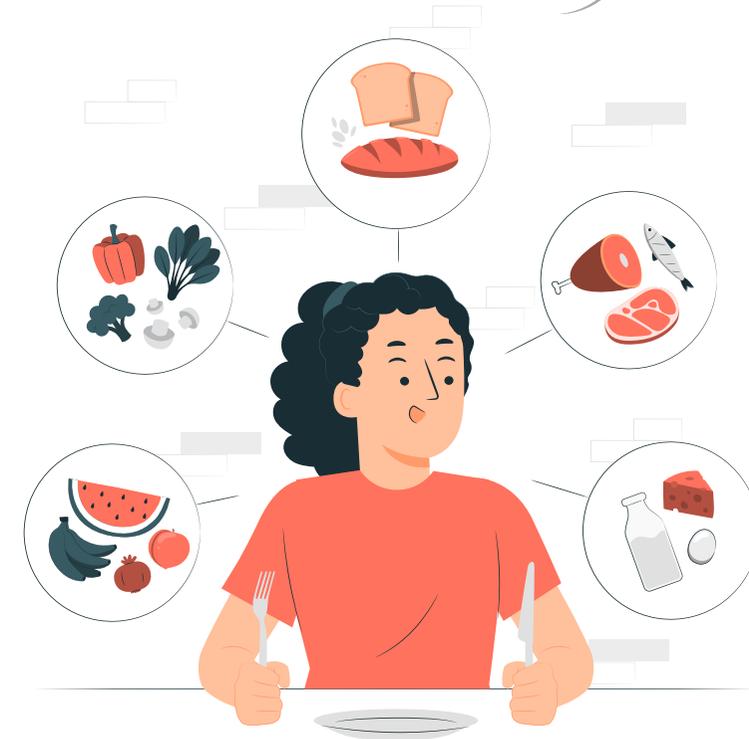


www.chu-tivoli.be

ULB

REF : COMDIET008
©Freepik et Flaticon

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34
- 7100 La Louvière



L'alimentation d'épargne vésiculaire

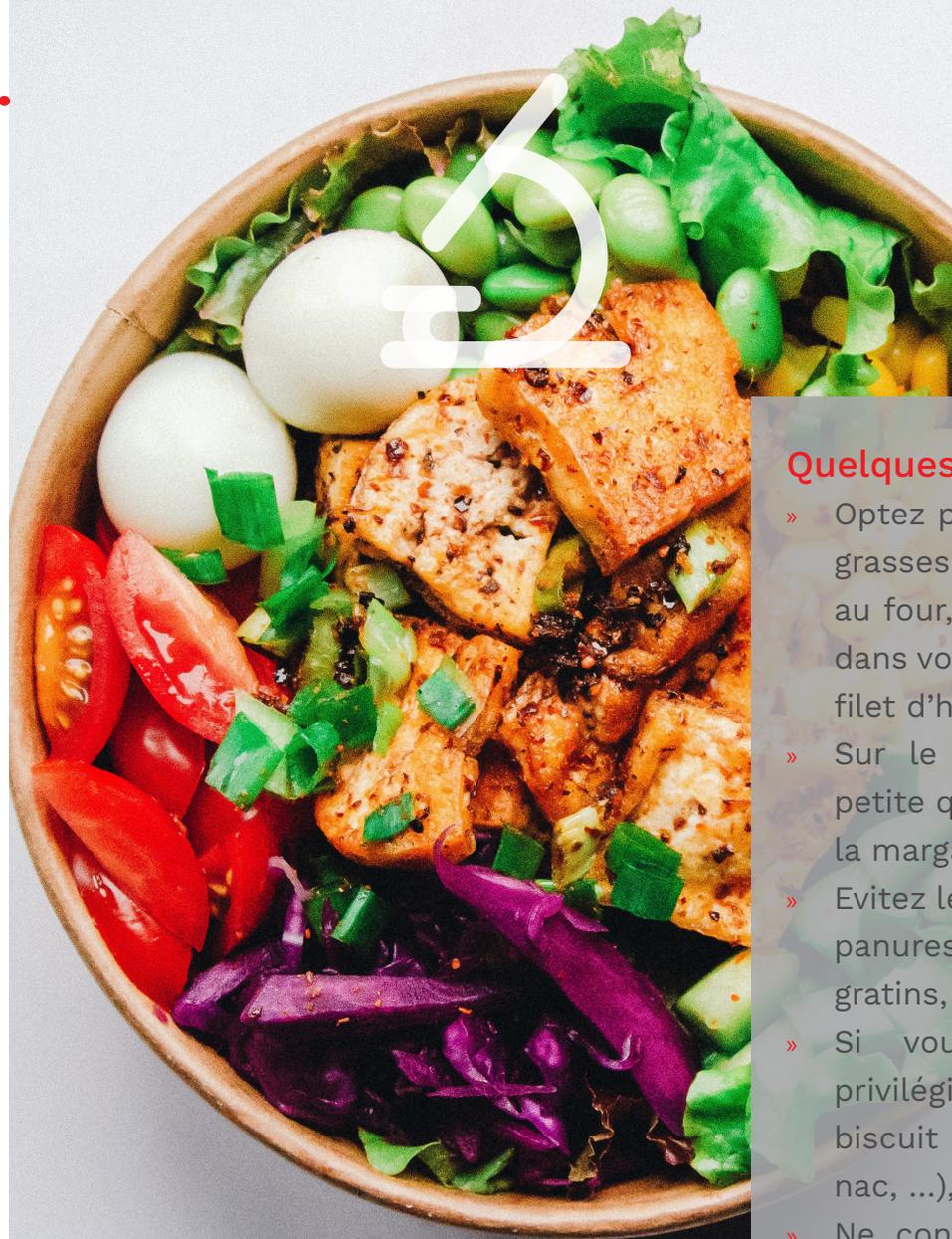
Service de Diététique



La vésicule biliaire est une petite poche qui sert à stocker la bile produite par le foie.

Elle est située sous le foie et se contracte au moment de la digestion pour déverser la bile dans l'intestin afin de faciliter la digestion des graisses.

En cas d'inflammation de la vésicule, une alimentation pauvre en graisses est alors conseillée.



Quelques conseils :

- » Optez pour des cuissons sans matières grasses (à l'eau, à la vapeur, en papillote, au four, au grill...). Vous pouvez ajouter dans votre assiette, après la cuisson, un filet d'huile ou une noisette de beurre.
- » Sur le pain, privilégiez le beurre en petite quantité qui est plus digeste que la margarine.
- » Evitez les plats gras comme les fritures, panures, plats à la crème fraîche, gratins, etc.
- » Si vous souhaitez une collation, privilégiez un fruit, un produit laitier, un biscuit sec (petit beurre, boudoir, nic-nac, ...), un bol de soupe...
- » Ne consommez pas d'alcool : bières, vins, digestifs...