

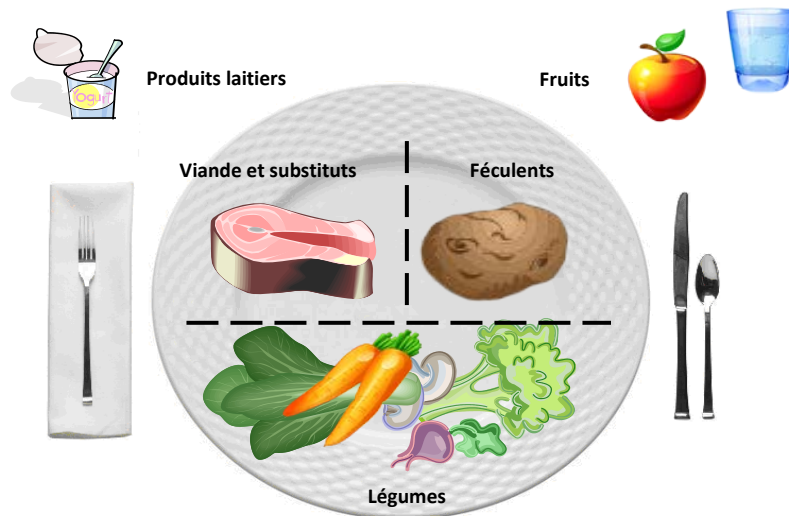
## Alimentation équilibrée et diminuée en gras

### Indication :

Cette alimentation est habituellement recommandée dans les cas de lithiases biliaires (pierres au foie), cholécystite, cholécystectomie, pancréatite et insuffisance pancréatique.

### Recommandations générales :

- Consommer **3 repas par jour** selon le modèle de **l'assiette santé** afin de fournir à votre corps tous les nutriments dont il a besoin. Intégrer des fruits, légumes, produits laitiers, féculents, viandes et substituts à vos repas.



- **Éviter les excès de gras :**
  - Éviter :
    - Les gras visibles de la viande et la peau de poulet.
    - Les charcuteries grasses (cretons, pâtés, saucisses, Bologne, salami, pepperoni, bacon).
    - Le fast-food et les fritures.
    - Les pâtisseries, beignes, croissants, tartes, gâteaux, brioches, feuilletés, crêpes, gaufres, vol-au vent et chocolat.
    - Les **excès** de gras ajoutés (beurre, margarine, huile, sauces grasses, crème, crème sûre, vinaigrettes fortement assaisonnées et crémeuses).
    - L'alcool (si pancréatite).
  - Privilégier :
    - Les fromages légers ou  $\leq 20\%$  de matières grasses.
    - Les produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés (lait, yogourt, desserts au lait, crème sûre à **2 % et moins**).
    - Les méthodes de cuisson avec peu ou pas de gras (sur le grill, à l'eau, à la vapeur ou au four).
- **Si satiété précoce** (se sentir plein rapidement):
  - Favoriser une alimentation répartie en plusieurs petits repas et collations dans la journée.
  - Prendre les liquides 30 minutes avant ou après les repas.
  - Bien mastiquer la nourriture.