



Céline Seguy

NATUROPATHE
DOCTEUR EN PHARMACIE

310, ROUTE DU PRE VEYRET
38110 DOLOMIEU
celineseguypro@gmail.com
07.64.85.94.33
[Site internet](#)
[Je prends RDV](#)

SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

IDEES MENUS

Si vous souffrez du **Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) / colopathie fonctionnelle**, il est recommandé d'adopter une alimentation adaptée pour éviter les ballonnements, douleurs et troubles digestifs. Voici quelques idées de menus équilibrés et digestes, **inspirés du régime faible en FODMAPs** qui limite certains **sucre fermentescibles** irritants comme l'artichaut, choux, choux de Bruxelles, chou-fleur, oignon, céleri, persil.

Gardez en mémoire que **chaque personne est différente** et que les aliments tolérés et leur quantité sont variables d'une personne à l'autre.

Si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire (TCA), ne vous lancez par dans le régime pauvre en FODMAPs sans accompagnement par un professionnel : il existe des alternatives. Ce régime est en effet restrictif et peut renforcer des comportements obsessionnels liés à l'alimentation, augmentant le stress autour des repas.

MENU 1 : CLASSIQUE ET DIGESTE - PROTEINES MAIGRES, SANS GLUTEN

- **Petit-déjeuner :**
 - Œufs brouillés à l'huile d'olive
 - Pain sans gluten légèrement toasté
 - Quelques rondelles de concombre et un peu de fromage de brebis (si bien toléré)
 - Infusion de gingembre ou thé vert
- **Déjeuner :**
 - Blanc de poulet rôti
 - Riz basmati + courgettes vapeur
 - Un filet d'huile d'olive et herbes fraîches
 - Compote de fraises sans sucre ajouté
- **Dîner :**
 - Pavé de saumon au four avec purée de patates douces
 - Quelques haricots verts vapeur
 - Infusion de camomille

MENU 2 : MEDITERRANEEN ET GOURMAND - RICHE EN BONS GRAS ET FIBRES DOUCES

- **Petit-déjeuner :**
 - ¼ avocat écrasé sur pain sans gluten
 - Œuf à la coque
 - Olives vertes et filet d'huile d'olive
 - Thé à la menthe (sans sucre)
- **Déjeuner :**
 - Filet de poisson blanc (cabillaud) à l'huile d'olive et citron
 - Quinoa et carottes rôties
 - Quelques morceaux de kiwi (si bien toléré)



Céline Seguy

NATUROPATHE
DOCTEUR EN PHARMACIE

310, ROUTE DU PRE VEYRET
38110 DOLOMIEU

celineseguypro@gmail.com

07.64.85.94.33

[Site internet](#)

[Je prends RDV](#)

- **Dîner :**
 - Velouté de courgettes et pommes de terre
 - Filet de dinde au four avec poêlée d'aubergines
 - Infusion de fenouil

MENU 3 : VEGETARIEN ET ENERGETIQUE - PROTEINES VEGETALES FACILES A DIGERER

- **Petit-déjeuner :**
 - Galette de sarrasin avec purée d'amandes
 - Œuf poché ou tofu sauté au curcuma
 - Quelques tomates cerises et graines de tournesol
 - Jus de carotte frais
- **Déjeuner :**
 - Galettes de pois chiches maison
 - Riz basmati et purée de carottes
 - Quelques morceaux d'ananas (si bien toléré)
- **Dîner :**
 - Poêlée de légumes (courgettes, patate douce, épinards)
 - Tofu grillé au citron
 - Yaourt au lait d'amande