

## DIETETIQUE DE LA LITHIASE CALCIQUE

### ALIMENTS

#### AUTORISES

**BOISSONS** Boire abondamment  
2 à 3 l d'eau par jour  
- 2 grands verres le matin à jeun  
et le soir au coucher

**PRODUITS LAITIERS** Beurre (modérément)

**VIANDES** Agneau, boeuf, cheval,  
chevreau, mouton, porc,  
abats, charcuterie, volaille

**POISSONS** Cabillaud, merlan, rouget  
St pierre, thon, truite,  
carpe  
crustacés (quantité limitée),

**OEUFS** Sans restriction

**LEGUMES VERTS** Asperges, tomates, radis, betteraves,  
courgettes, pommes de terre, petits  
pois, aubergines, carottes, endives,  
concombre, céleri, choux fleur,  
champignons

**CEREALES** pain, biscotte, semoule, riz, pâtes

**FRUITS** Abricot, pêche, pamplemousse,  
poire, pomme, citron, cerises,  
banane, melon

**Modérément:** Arachides, olives, framboise,  
orange, raisins secs

**SUCRES** Sucre, miel, confiture, gateaux,  
biscuit

**GRAISSES** Huile, margarine  
**modérément:** beurre

**EPICES** sans restriction

#### DECONSEILLES

Eaux minérales calciques

Lait  
Yaourt, fromage blanc, petit suisse  
Fromage fermentés à pâte molle  
et surtout à pâte dure: gruyère  
formellement interdits: Roquefort,  
et bleu

Tripes

Anchois en conserve, hareng fumé,  
sardines à l'huile ou à la tomate,

coquillages, oeuf de lump

Feuilles de bette, cresson, épinards,  
chicorée, haricots blancs, lentilles,  
choux, navet, persil, pois chiche,  
cœur de palmier

Amande, rhubarbe, figue sèche  
noisette

Chocolat, principalement au lait