

Constipation enfants

- Hydratation jusqu'à 2L par jour :
 - Eau naturelle
 - Eau aromatisée à la verveine ou à l'anis au thym.
 - Ne pas dépasser 1L de lait par jour + une portion de fromage + un yaourt
 - Pas de lait au chocolat
 - Pas de jus d'orange ni de jus à la banane
 - Les jus autorisés sont :
 - Fruits à l'eau
 - Avocat au lait
 - Jus aux légumes centrifugés (1/2 verre par jour) :
 - carotte
 - concombre
 - pomme
 - gingembre
 - eau
- } + un légume au Choix
- Céréales autorisées : blé complet pur
 - Pas de Cerelac
 - Pas trop de pomme de terre
 - Pas trop de riz ni de patate trop cuite
 - Patte adenté autorisée

- Poisson / poulet / œuf à la coque / viande en petite quantité
- Légumes : jus centrifugé ou en soupe de poireau avec pomme de terre et légume au choix
- Fruits autorisés sauf :
 - ✓ Oranges
 - ✓ Pastèque
 - ✓ Melon
 - ✓ Figue de barbarie
- Fruits secs : dattes / figues / raisins / prunes / abricots
- Piments interdits : poivre / piment rouge / piquant
- Huile d'olive seule autorisée comme matière grasse
- Petit lait (leben) + limonade+ farine blanche + fino + semoule : interdits