

GUIDE NUTRITIONNEL
POST SLEEVE-GASTRECTOMY
OU BY-PASS

*Pour toute information complémentaire sur
la sleeve gastrectomy ou le By-Pass, veuillez
consulter le site internet :*

WWW.COELIOSCOPIE13.COM

*Docteur Patrick NOEL
Institut de Chirurgie de l'Obésité
Clinique la Casamance - 33 Bd des Farigoules - 13400 AUBAGNE*

INTRODUCTION

La sleeve gastrectomy permet de limiter la quantité d'aliments que vous aurez à avaler. 70 à 80 % de votre estomac va être retiré. Votre nouvel estomac aura alors la forme d'un tube.

Le By Pass va également s'accompagner d'une nette réduction du volume de votre nouvel estomac fonctionnel ; s'y ajoutera une dérivation intestinale.

Après une telle chirurgie, il est important pour votre santé de choisir des aliments qui vous aideront à perdre du poids et à maintenir une alimentation équilibrée.

Un changement dans vos habitudes alimentaires est important :

- Pour perdre du poids
- Pour éviter des douleurs à l'estomac
- Pour prévenir une déficience nutritionnelle.

POURQUOI DEVEZ-VOUS SUIVRE CE REGIME ?

- Parce qu'il va vous aider à perdre le plus de poids possible
- Parce qu'il vous évitera d'éventuelles déficiences nutritionnelles et autres complications.

REUSSISSEZ AVEC SUCCES VOTRE PERTE DE POIDS

Il est important de noter qu'un changement de mode de vie et de comportement est nécessaire pour mener à bien cette perte de poids.

Dès votre retour à domicile, votre attention devra se porter sur le respect de la quantité. Ne pas se forcer à manger en l'absence de sensation de faim et respecter au maximum ses envies alimentaires.

1. Prendre 3 repas par jours et limiter le grignotage entre les repas. Cette chirurgie de perte de poids est une procédure restrictive, ce qui signifie que son succès dépendra de ce que vous mangerez. Grignoter entre les repas ou manger fréquemment risque non seulement d'empêcher toute perte de poids mais favoriser une prise de poids due à l'excès calorique ingurgité.
2. Fractionner vos repas. La nouvelle taille de votre estomac ne vous permet plus de manger les mêmes rations et donc les mêmes quantités qu'avant. Votre estomac ne peut plus supporter des repas dépassant la taille d'un pot de yaourt, donc en moyenne 2 à 3 cuillères à soupe. Les collations sont donc nécessaires. Elles vont varier d'un ou à l'autre en fonction de votre sensation de faim et de votre dépense énergétique. Par exemple, vous pourrez faire 3 petits repas et 2 collations ou 2 repas et 2 collations ou 2 ou 3 repas et 1 collation. Toutes les combinaisons sont possibles.
A noter que la collation est différente du grignotage. La collation se fait parce que vous avez faim. Choisissez un aliment qui vous fait plaisir et en petite quantité. Pour le grignotage, vous n'avez pas faim et mangez des quantités trop importantes.
3. Manger lentement et bien mâcher vos aliments. Respecter ces consignes vous évitera douleurs, nausées, vomissements et irritation de votre « nouvel » estomac. Il est très important de mâcher à fond et lentement vos aliments... **au moins 25 mastications par aliments.** Coupez vos aliments en tout petits morceaux. Attendez une minute entre chaque prise alimentaire. Compter environ 30 minutes pour un repas.
4. Evitez le sucre. (riche en calories il renforce encore l'envie de manger !!!). **Notez que le sucre est un des 3 premiers ingrédients notés sur les étiquettes alimentaires.** La quantité de sucre, notée sur ces étiquettes inclut à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturels ; par conséquent, il est important de lire tous les ingrédients reportés sur ces étiquettes afin de vérifier quel type de sucre est contenu dans l'aliment.
Les ingrédients qui suivent sont uniquement composés de sucre et communément répertoriés sur les étiquettes alimentaires sous le nom de : dextrose, glucose, mélasse et miel.

A noter : les édulcorants artificiels type saccharine... peuvent être utilisés.

Exemples d'aliments très riches en sucre : boissons non alcoolisées, sodas, ice tea, jus de fruits, eaux aromatisées, bonbons, gâteaux, glaces, yaourts entiers, miel, céréales...

5. Limitez les aliments riches en graisse. Moins de 3 g. Exemples d'aliments riches en matières grasses : chips, fritures, fast food, bacon, saucisses, hot dogs, pâtes bolognaises, plats en sauce, beignets, gâteaux industriels, cookies, pâtisseries...
6. Arrêtez-vous de manger dès que vous vous sentez rassasiés. Manger davantage vous causera nausées, vomissements et tension de l'estomac. **Pas d'excès !!** Il faudra attendre 6 à 9 mois avant que votre « nouvel » estomac soit « éduqué ».
7. buvez afin d'éviter toute déshydratation. Buvez par petites gorgées entre 6 et 8 tasses de liquide par jour. Evitez les boissons gazeuses, sucrées et alcoolisées. Augmentez votre prise en présence des signes suivants : urines très foncées, maux de tête, vertiges, léthargie, langue pâteuse.
8. Evitez de manger et de boire en même temps. Arrêtez toute prise de boisson 30 minutes avant votre repas et une fois celui-ci terminé, patientez encore 30 minutes pour reprendre un peu d'eau.
9. Choisissez consciencieusement vos aliments. Consommez de préférence les protéines en début de chaque repas, puis légumes et fruits.
10. Faites du sport !! Fixez-vous un objectif de 30 minutes d'exercices par jour. Ceci vous aidera à maintenir votre perte de poids sur le long terme. Les quatre premières semaines commencez par un peu de marche. Ensuite introduisez quelques exercices d'endurance (course à pied...). Informez toujours votre médecin si vous n'avez jamais pratiqué.

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

DIVERSITÉ ALIMENTAIRE

Il est important que votre assiette vous fasse plaisir. Pour ce faire, variez les couleurs, les odeurs, les recettes de cuisine...

Pas d'inquiétude si vos goûts ont changé, cela peut être normal. Vos aliments préférés auparavant peuvent être sans intérêt pour vous aujourd'hui. De façon progressive, ils pourront de nouveau vous satisfaire dans quelques temps. C'est pourquoi, il est utile de les tester de temps en temps sur des recettes différentes.

Six catégories d'aliments et une boisson sont indispensables à notre bien être. Chacune a son utilité pour notre corps et notre santé:

- ✓ **Les protéines** : les viandes, les poissons, les coquillages et crustacés, les jambons, les oeufs. La protéine est le macro nutriment qui sert à l'élaboration de nos muscles. Ces muscles ont leur importance pour notre métabolisme et la quantité de calorie que nous brûlons au quotidien. Vous devez consommer 60 g de protéines par jour sous forme d'aliments ou de compléments.

<i>ALIMENTS</i>	<i>PORTION</i>	<i>TENEUR EN PROTEINE EN gramme</i>
haricots	90 g	7
Viande de bœuf	90 g	21
Fromage allégé	30 g	6
Fromage frais	100 ml	14
Parmesan	30 g	12
Mozzarella	30 g	8
Ricotta	60 g	14
Filet de poulet avec ou sans peau	90 g	26
Cuisse de poulet	90 g	21
Morue	90 g	21
Crabe	90 g	17
Œuf coque	1	6
Flétan	90 g	21
Jambon maigre	90 g	21
Langouste	90 g	16
Lait écrémé	250 ml	8
Filet de porc	90 g	21
Saumon fumé	90 g	21
Crevettes	90 g	18
Lait de soja	250 ml	6,6
Espadon	90 g	21
Thon	90 g	25
Filet de dinde	90 f	21
Veau	90 g	21
Yaourt nature maigre	100 ml	5
Yaourt aux fruits sans sucre	200 ml	8

- ✓ **Les légumes** : tous. Leur intérêt est l'apport de fibres, vitamines et micro nutriments.

- ✓ **Les fruits** : tous. Eux aussi pour leurs fibres, vitamines et oligo-éléments.

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

- ✓ **Les féculents, les légumineuses et les pains** : les pâtes, riz, semoule, ebyl, boughour, polenta, pilpil, quinoa, lentilles, fèves, pois chiches, haricots blancs ou rouges, flageolets... A utiliser aussi bien complet que semi-complet ou "nature". Cette qualité d'aliment est utile pour notre cerveau. Elle nous permet d'éviter la phase dépressive parfois ressentie après le régime qui a trop souvent interdit le féculent.

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

- ✓ **Les produits laitiers** : yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, les fromages de chèvre, brebis ou vache, les laits de vache, chèvre, soja ou céréales (riz, amande...). Ils apportent principalement un peu de protéine, du calcium. Ils servent à la construction et à la solidité de nos os.

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

- ✓ **La matière grasse** : son rôle est d'être le messenger entre nos différentes cellules. Elle permet le transport de l'information.

. *A utiliser CRU* : beurre, huile de colza, noix, sésame, olive.

. *Pouvant tolérer la cuisson mais pas la friture* : olive, pépins de raisin, tournesol.

. *Pour la friture* : arachide.

Les fameux Oméga 3 sont contenus dans l'huile de colza, noix, noisette, sésame...
Les oméga 6 sont dans l'huile d'olive.

Le meilleur rapport paraît être un mélange entre ces deux acides gras autour de 2/3 oméga 3, 1/3 oméga 6. Donc, vos vinaigrettes devraient contenir un mélange d'huile d'olive avec une huile apportant des oméga 3.

Le beurre a un intérêt cru car il apporte de la vitamine A pour vos yeux ainsi que de la vitamine E, précurseur du bon cholestérol. Il perd ses capacités nutritionnelles avec la cuisson. Un beurre chauffé, devenu noir apporte des acides gras qui ont plutôt tendance à boucher nos artères.

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

- ✓ **L'eau** : Seule boisson indispensable à notre organisme. Seule boisson d'hydratation dont notre corps a besoin. Nous pouvons nous passer de manger pendant quelques temps mais pas de boire.

Compléments alimentaires protéinés

Il existe de nombreuses marques de compléments alimentaires (prêts à l'emploi ou à diluer).

compléments vitaminés et minéraux.

Vous allez être amenés à prendre ces compléments à long terme pour éviter toute déficience. Nous vous conseillons **Lif'Inov** spécialement conçu pour éviter les carences après cette chirurgie (laboratoire Effinov) : 2 gélules par jour

LA SENSATION DE FAIM

Définition : Symptômes donnés par le corps pour signaler le besoin physiologique de manger. Par exemple, sensation de creux, de vide, de crampe, de gargouillis...

Il est normal de ressentir ces symptômes. La chirurgie pourra faire qu'au début, vous les ressentiez de façon très légère, ça aussi c'est normal.

Reconnaître sa sensation de faim va vous permettre d'adapter vos quantités aux vrais besoins de votre organisme. C'est à dire : j'ai faim, je n'ai plus faim, je m'arrête de manger. C'est elle qui permet d'obtenir la sensation de satiété.

Le besoin est représenté par un aliment qui est nécessaire au bon fonctionnement de mon organisme. Ce sont les protéines, les glucides, les lipides, les fibres, vitamines...

LA SENSATION DE SATIÉTÉ

Définition : Disparition des symptômes de faim.

Sur un estomac non opéré, ces signes ne sont présents que si vous avez commencé à manger avec faim. Toute prise alimentaire débutée sans faim n'aura pas de satiété. Avec votre estomac opéré vous ressentirez, quoi qu'il arrive, un blocage avec douleur puis un vomissement si vous exagérez sur les quantités. Il est bien évident qu'il faut s'arrêter de manger avant le blocage et la douleur. Ces symptômes sont à considérer comme votre satiété. Donc à la première sensation de trop plein, il faut s'arrêter de manger même si vous pensez que votre repas a été tout petit.

COMPRENDRE VOTRE NOUVEL ESTOMAC

Les quantités : Votre nouvel estomac ne contient dorénavant que 200 ml. Il représente une bande. Votre repas complet ne pourra donc plus dépasser le volume d'un pot de yaourt.

La boisson : Vous ne pourrez plus manger et boire en même temps car ce nouvel estomac n'a plus la possibilité d'accepter les deux quantités. Il faudra s'arrêter de boire environ ½ heure avant votre repas.

La mastication : Phase importante du repas. Elle permet le début de la digestion et facilite le travail de l'estomac qui n'a plus la possibilité de se distendre et donc d'accepter les gros morceaux.

Conditions du repas : Plus vous mangerez dans le calme, lentement, en appréciant vos aliments, sans facteur extérieur de distraction (télévision, ordinateur, journaux ...), plus votre repas sera accepté par votre estomac.

SATISFAIRE SES ENVIES

Définition de l'envie : Désir d'avoir ou de faire quelque chose, désir que quelque chose arrive. C'est votre tête qui est à l'origine de vos envies alimentaires. Votre corps n'en a pas besoin pour fonctionner, mais un aliment particulier peut être important pour votre satisfaction mentale, votre bien être psychologique.

Répondre à une envie alimentaire par un autre aliment que celui désiré va provoquer une frustration qui va conduire à manger beaucoup plus en quantité que nécessaire et donc, soit aboutir au déclenchement d'une douleur de votre estomac voire un vomissement, soit à une frustration très importante qui conduira quelques heures plus tard à l'absorption de l'aliment désiré, mais de nouveau en quantité trop importante.

Le plus souvent, vous allez prendre conscience que vous avez envie et pas faim. Votre attention devra, à ce moment-là se porter sur la quantité que vous allez ingérer.

Il existe une différence entre besoin et envie.

POURQUOI JE PEUX REGROSSIR

Parce que de nouveau je ne réponds plus à mes besoins, je mange sans avoir faim des aliments pas toujours demandés par mon corps. Par exemple, je me mets à table parce que c'est l'heure, je n'ai pas faim mais, je mange quand même.

Parce que de nouveau, je confonds besoin et envie.

Parce que de nouveau, je veux contrôler sans être attentif aux signaux donnés par mon estomac et donc, de nouveau je me maltraite en mangeant soit des quantités trop importantes, soit en absorbant des aliments qui ne me font pas plaisir.

Parce que de nouveau, mes émotions (ennui, tristesse, contrariété, stress, solitude...) m'envahissent et m'obligent à manger alors que je n'ai pas faim.

CONCLUSION

Un amincissement, c'est le respect de soi au travers du respect de son corps (estomac). Celui-ci indique la quantité, au travers du respect de son cerveau qui lui indique la qualité de l'aliment désiré. C'est le retour à une façon bienveillante de se nourrir. La lutte doit cesser.

Le travail comportemental ainsi que le travail psychologique vont vous aider à atteindre ce niveau d'écoute qui, on l'espère, vous permettra de retrouver une façon normale de manger, ainsi qu'une stabilité pondérale.

QuickTime™ et un
décodeur sont requis pour visionner cette image.

MISE EN PLACE DU REGIME

1. À LA CLINIQUE :

Votre régime sera prescrit sous forme d'étapes pendant votre hospitalisation. Ces étapes ont pour but la prévention de complications pouvant intervenir en cas d'erreur alimentaire.

Étape n° 1 : liquides clairs (J 2)

- 1 plateau repas comportant : 1 gelée allégée en sucre, 1 bouillon pauvre en sel

Étape n° 2 : liquides épais (J3)

- 1 plateau repas comportant : lait écrémé, yaourt maigre,

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

2. À VOTRE RETOUR À LA MAISON, POURSUITE DU REGIME LIQUIDE PENDANT 2 SEMAINES : (SEMAINES 1 ET 2 À DOMICILE)

Vous devrez suivre un régime liquide pendant deux semaines après l'intervention. Ce régime inclus tous les aliments sous forme liquide que vous devrez boire à petites gorgées entre 30 et 90 g par heure.

Les aliments permis ces deux semaines sont :

- Le potage
- Yaourt maigre
- Jus de fruits frais sans pulpe
- Sorbet
- Eau
- Lait écrémé

Vous devez consommer 60 g de protéines par jour. Vous devez prendre au moins 2 suppléments protéinés par jour.

3/ REGIME MIXE LES 15 JOURS SUIVANTS (SEMAINES 3 ET 4 À DOMICILE)

QUELQUES CONSIGNES :

1. Vos prises alimentaires devront se situer entre 60 et 120 g par repas (environ 4 à 8 cuillères à soupe). N'oubliez pas de consommer en priorité des protéines à chaque repas, puis légumes et fruits.
2. Le but est d'arriver à 6 petits repas par jour
3. Buvez environ 6 à 8 verres d'eau par jour (1 à 1,5 litre d'eau). Les boissons doivent toujours être prises entre les repas.

PURÉE

Tous vos aliments doivent être mixés jusqu'à avoir la consistance d'une compote, et ce pendant 4 semaines.

Soyez créatifs !! Achetez ou faites-vous prêter un mixer si vous n'en possédez pas déjà un.

Purée, mode d'emploi :

- *Coupez les aliments en morceaux de 1 cm environ*
- *Mettez-les dans votre mixer*
- *Ajoutez suffisamment de liquide (bouillon de volaille ou jus de viande dégraissé) pour recouvrir les hélices de votre mixer*
- *Mixez jusqu'à obtention d'une purée fine de la consistance d'une compote*
- *Ajoutez quelques épices pour relever le tout*
- *Mixez à nouveau et dégustez*

Qualitas® et ses produits sont déposés en France et dans d'autres pays.

Créez votre dossier « aliments personnel »

Ceci vous aidera à surveiller vos rations et votre tolérance à certains aliments. Notez des exemples d'aliments que vous supportez bien ainsi que ceux qui le sont moins. Ce dossier sera de la plus grande utilité à votre diététicien qui pourra ainsi vous donner quelques suggestions pour améliorer ces intolérances.

Dans votre dossier pensez à noter :

- La durée du repas
- Le type d'aliment consommé (ex : poulet grillé sans peau)
- Le poids de votre ration (ex : 60 g de filet de viande)
- Comment votre plat a été préparé (ex : cuit à la vapeur, bouilli)
- Notez également toute quantité de beurre, huile ou margarine ajoutée à la préparation.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER VOTRE DOSSIER AVEC VOUS LORS DE VOS VISITES CHEZ LE DIETETICIEN.

Préparez des portions congelées :

Chacune des portions ne doit pas excéder 30 g. Ceci vous permettra de mieux contrôler vos prises alimentaires. Préparez à l'avance vos soupes ou purées de viandes et de légumes et stockez-les dans de toutes petites barquettes.

<i>ALIMENTS</i>	<i>PREFERER</i>	<i>LIMITER</i>
<i>Boissons</i>	Eau, café, thé	Ice tea sucré, soda, alcool,
<i>Soupes</i>	Soupe additionnée d'un peu de jaune d'œuf, bouillon de volaille, soupe dégraissée	Toutes les autres
<i>Pain, céréales, pâtes et riz</i>	Céréales (farine d'avoine, gruau d'avoine, farine de blé), purée de pomme de terre	Pâtes, pain, riz et autres féculents
<i>Légumes</i>	Légèrement cuits, mixés ou écrasés à la fourchette. Bien faire cuire brocoli et chou-fleur.	Maïs et autres légumes à peau.
<i>Fruits</i>	Compote sans sucre, banane écrasée ; tous les fruits doivent être consommés épluchés et émondés.	
<i>Viande, volaille, poisson, fruits secs, haricots secs et oeufs</i>	Purée de poisson, de thon, veau, porc ou bœuf. Petits pots pour bébés. Tofu écrasé, œufs brouillés.	Beurre de cacahuète et autres
<i>Lait, fromage et yaourt</i>	Lait écrémé, fromage allégé, yaourt non sucré, 0% de MG	Lait chocolaté, lait entier, lait concentré sucré
<i>Autres (sans sucre)</i>	Sorbet, confiture allégée	

IDEES MENUS POUR LES SEMAINES 3 et 4
(aliments semi-liquides mixés en purées ou soupes)

8 h 00	8 h 00	8 h 00
1 Actimel allégé 1/2 pot de compote sans sucre	1 compote sans sucre 1 carré frais Gervais 0%	1 œuf brouillé 1/2 pot de compote sans sucre
10 h 00	10 h 00	10 h 00
1 yaourt 0% sans sucre	1 Actimel allégé	1 petit suisse aromatisé
12 h 00	12 h 00	12 h 00
1 purée d'épinard additionnée d'un carré frais Gervais 0%	1 purée de brocoli additionnée de 2 cuillères à soupe de jambon maigre mixé	1 purée de carotte additionnée de 2 cuillères à soupe de blanc de poulet mixé
15 h 00	15 h 00	15 h 00
1/2 pot de compote sans sucre 1 boule de sorbet	1/2 banane écrasée 1 boule de sorbet	1/4 pomme épluchée et cuite au four 1 Actimel allégé
19 h 00	19 h 00	19 h 00
1 soupe de carotte additionnée d'un œuf dur mixé 1/2 pot de compote sans sucre	3 cuillères à soupe de soufflé au fromage mélangées à 1 cuillère à soupe de rôti de veau mixé 1/2 pot de compote sans sucre	1 soupe de courgettes additionnée de 2 cuillères à soupe de filet de cabillaud mixé 1 abricot cuit au four

AUTRES PROPOSITIONS DE MENUS

PETIT DEJEUNER OU COLLATION

Yaourt avec ½ compote sans sucre

ou fromage blanc à 20% avec 1/2 fruit bien mûr épluché et mixé

ou 100 ml de lait 1/2 écrémé ou de boisson au soja enrichie en calcium et 2c à soupe de corn flakes (à faire ramollir)

ou 1 carré frais Gervais et 1 fruit épluché cuit au four ou 1/3 de banane écrasée

ou 1 dessert proposé dans les recettes ci-jointes

Pour les fruits les choisir bien mûrs, les râper, les mixer, ou les cuire au four.

MENU TYPE DEJEUNER OU DINER

1/ En entrée un plat riche en protéines :

Viande maigre ou volaille ou œuf ou jambon ou poisson mixés : éviter les viandes grasses et fibreuses : 2 à 3 c à soupe

Exemples :

- Hachis Parmentier
- Quiche légère sans pâte
- Brandade de morue
- Gaspacho de crevettes
- Crème de bacon
- Mousse de crevettes , mousse de concombre aux crevettes
- Terrine de poisson, coquille de poisson, gratin de poisson
- Crème de merlan
- Soupe de poisson
- Purée de légumes secs : soupe de pois cassés (à faire tremper la veille dans de l'eau, enlever la peau des pois chiches)
- Potage aux lentilles et veau

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

2/ Un plat de légumes au choix

Exemples :

- Mousse de carottes
- Flan d'endives
- Concombre au fromage blanc
- Mousse de chèvre avec coulis de tomates
- Yaourt à la grecque
- Crème de courgettes
- Potage glacé
- Purée de céleri, brocolis, haricots verts (en vente dans les magasins de surgelés) dans laquelle on peut ajouter un œuf, du lait, du fromage râpé.
- Petits pots pour bébés
- Purée de pommes de terre
- Gratin de chou-fleur
- Moussaka d'aubergine
- Velouté de champignons
- Velouté de potiron

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

CONSEILS :

- Éplucher les légumes, enlever les graines
- Ajouter tous les jours une cuillère à soupe d'huile au choix (Isio 4, olive, colza ...)
- Prendre ses repas assis, en mangeant très lentement (mastiquer 20 fois chaque bouchée), poser la fourchette entre chaque bouchée
- Eviter de passer à table en étant stressé ou contrarié (pour éviter de manger vite et plus)
- Sans autre activité (télévision, lecture, ordinateur) pour être très attentif au goût des aliments, à la sensation de rassasiement.
- Utiliser des petites assiettes, des petits couverts (exemple c à moka)
- S'arrêter de manger dès qu'une gêne se fait sentir
- Boire à distance des repas, des petites gorgées, éviter les boissons sucrées ou gazeuses sauf jus de fruit frais (en collation en limitant la quantité à 100 ml par prise à comptabiliser dans ses apports en fruits)
- Supprimer le grignotage mais laisser des collations
- À chaque repas et collations penser à varier les groupes alimentaires

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

4/ REGIME ALIMENTAIRE : SEMAINES 5 ET 6 À DOMICILE

<i>ALIMENTS</i>	<i>PREFERER</i>	<i>LIMITER</i>
<i>Boissons</i>	eau, café, thé	Ice tea sucré, soda, alcool,
<i>Soupes</i>	Soupe additionnée d'un peu de jaune d'œuf, bouillon de volaille, soupe dégraissée	Toutes les autres
<i>Pain, céréales, pâtes et riz</i>	Céréales raffinées, pommes de terre écrasées sans peau, riz, pâtes, toast, crackers	
<i>Légumes</i>	Tous légumes cuits à la vapeur	Légumes à peau dure (fève, pois chiches, petits pois...)
<i>Fruits</i>	Fruits cuits dans leur jus sans rajout de sucre ou en conserve (ne pas boire le sirop), fruits sans peau épépinés. Banane et citron. Jus de fruits sans sucre.	-
<i>Viande, volaille, poisson, fruits secs, haricots secs et oeufs</i>	Basez votre alimentation sur les viandes maigres, la volaille et les poissons accompagnés de haricots, lentilles.	-
<i>Lait, fromage et yaourt</i>	Lait écrémé, fromage allégé, yaourt non sucré, 0% de MG	Lait chocolaté, lait entier, lait concentré sucré
<i>Autres (sans sucre)</i>	Sorbet, confiture allégée	

QUELQUES CONSIGNES

- Vos prises alimentaires devront se situer entre 120 g et 180 g par repas (environ 8 à 12 cuillères à soupe). N'oubliez pas de consommer en priorité des protéines à chaque repas, puis légumes et fruits.
- Le but est d'arriver à 3 repas par jour dont un devra être hyper-protéiné.
- Mâchez bien chaque aliment (au moins 25 mastications par morceau !!)
- Mangez LENTEMENT
- Les aliments choisis doivent être pauvre en graisse, pauvre en sucre et en calories.
- Utilisez seulement les aliments recommandés pour la purée diététique
- ÉVITEZ DE GRIGNOTER !!
- Démarrer Lif'Inov simplement 15 jours à 1 mois après l'intervention
- Prenez les sachets ou les doses de Protéine 15 jours après votre opération