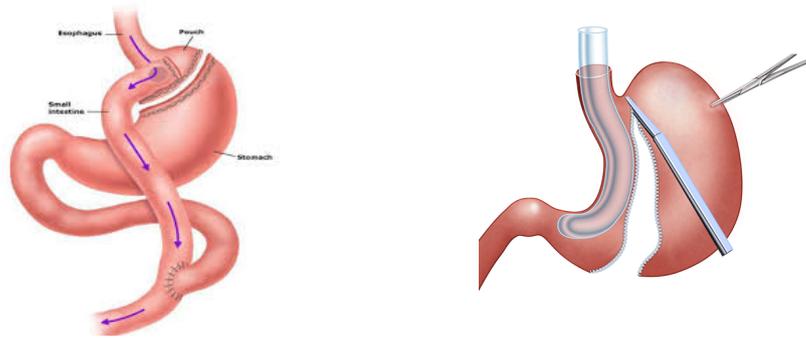


# By-Pass gastrique et Sleeve : Recommandations alimentaires

---



*Lisez attentivement ces recommandations et contactez votre diététicienne pour toute explication complémentaire.*

## Principe de la réalimentation

---

### 1. Bien s'hydrater

### 2. Ne pas se blesser

- Il est important de respecter les textures et la digestibilité des aliments durant les différentes phases de la réalimentation.

- Éviter les aliments irritants et peu digestes tels que les tomates, choux, épices, herbes, ail, oignon, lait à jeun, café fort..

### 3. Favoriser les sources de protéines

### 4. Fractionner l'alimentation : 3 repas complétés par 2 collations

### 5. Stimuler la mastication

6. Respecter une alimentation **sans sucres ajoutés**, normo-salée, et privilégiée en graisses de qualité.

7. **Contre-indications** : tabac, alcool et boissons gazeuses.

# Recommandations générales

---

- ✓ Mangez **doucement**, dans le **calme** et par petites bouchées.
- ✓ Prenez le temps de **mastiquer**. Les aliments doivent être **complètement broyés** avant de les avaler lentement.
- ✓ Au début, certains aliments peuvent être mal tolérés. Dans ce cas, réintroduisez un aliment à la fois afin de cibler celui qui pourrait vous incommoder. Tenez une liste des aliments bien tolérés et ceux à réintroduire un peu plus tard.
- ✓ **Gérez vos quantités**. Veillez à arrêter de manger dès la première impression de satiété. Une cuillère de trop peut causer des vomissements : le volume de votre estomac est maintenant équivalent à un **pot de yaourt**, cela correspond à un volume de 100 à 150ml max (= 4 à 6 cuillères à soupe). Votre estomac se vide environ toutes les 2 heures.
- ✓ **Fractionnez votre alimentation** tout au long de la journée en 3 repas et 2 collations. Mangez quelques cuillères même si vous n'avez pas faim, il est important de garder un rythme alimentaire.
- ✓ **Optimalisez votre hydratation**. Buvez minimum 1l d'eau par jour à température ambiante par petites gorgées en **dehors des repas** (15 minutes avant et 30 minutes après chaque repas afin de ne pas surcharger votre «estomac»). Un dépassement du volume serait trop important et engendrerait un risque de vomissement. Pour mieux gérer vos quantités aidez-vous d'une paille ou d'un bouchon doseur et aromatisez votre eau si vous avez une sensation de lourdeur sur l'estomac ( feuille de menthe, macération de fruits, sirop sans sucre,...)
- ✓ **Mobilisez-vous** le plus rapidement possible : marcher 30 minutes par jour, mais toute activité doit rester agréable.
- ✓ En cas de Bypass gastrique, portez une attention particulière au **Dumping syndrome**.

# Dumping syndrome (spécifique au By-pass)

---

« Arrivée rapide du bol alimentaire dans la lumière digestive »

- ✓ Réaction de votre corps pouvant se manifester suite à la chirurgie bariatrique
- ✓ Qui se produit ½ h à 4 heures, après un repas
- ✓ Les principaux symptômes sont :
  - Des bouffées de chaleurs, des sueurs, des pâleurs et des nausées.
  - Des palpitations et de la tachycardie.
  - Des douleurs abdominales pouvant aller jusqu'à des diarrhées.
  - Ce phénomène peut aller jusqu'à vous faire perdre connaissance.
- ✓ Le dumping syndrome est déclenché par :
  - Un apport trop important **en sucres** « simples » (anciennement appelés «rapides»).  
Tels que : sodas, jus de fruits, sucreries, miel, confiture, glaces, sorbet, bonbons, gâteaux, pâtisseries, édulcorant intenses...
  - Un apport **en graisses** trop important.
  - **Le plus souvent ce sont les aliments gras et sucrés** : Pain au chocolat, gâteau, glace,...
- ✓ Conseils :
  - Fractionnez votre alimentation.
  - Adoptez une alimentation **équilibrée, sans sucres ajoutés et riche en fibres.**
  - Apprenez à lire les étiquetages nutritionnels avec votre diététicienne.
  - Séparez les liquides des solides.
  - **L'absence de dumping ne vous laisse pas le champ libre à des écarts.**

# Enrichir son alimentation en protéines

---



Objectif protéique à atteindre les premières semaines: minimum 60g par jour

On retrouve les protéines dans les produits laitiers, les viandes, les volailles, les poissons, les crustacés, les œufs,...

Comme les quantités de vos repas sont fortement diminuées, il est nécessaire d'enrichir en protéine votre alimentation ainsi vous évitez une fonte trop importante de votre masse musculaire.

## Utilisation de la poudre de protéine neutre :

Vous trouverez en pharmacie les poudres de protéines neutres adéquates.

(Exemple : *Protifar* de Nutricia, *Frésubin Protéin* de Frésenius Kabi, *Whey Barinutrics* de Métagenics, *Delical Poudre HP* de BSNutrition, *Resource Protéin Instant* de Nestlé...)



Quantité de poudre de protéine à ajouter par jour : minimum 30g

- Ajoutez 5 à 10g de protéines par collation (yaourt, fromage blanc, compote,..)
- Ajoutez 10 à 15g de protéines par repas (potage, panade, mousse, purée,..)

# Schéma alimentaire post-opératoire

---

*Veillez à vous réalimenter progressivement en suivant les schémas types proposés ci-dessous, et en respectant votre tolérance personnelle.*

## 1. A l'hôpital



### Première étape de la réalimentation :

Nous vous proposons des aliments simples et adaptés aux instructions du chirurgien. Ne consommez rien en dehors de ce qui vous sera apporté par le service.



Les quantités servies sont souvent trop importantes. Ne vous inquiétez pas si vous ne terminez pas votre plateau.



Pensez à garder votre produit laitier en collation.

## 2. Dès votre retour à domicile



### A. Durant la première semaine => texture LISSE et SANS CRUDITES

<b>Petit déjeuner</b>	Yaourt nature entier (125g) + édulcorant si nécessaire + 5g de protéines OU <b>1 biscotte type ANCO</b> + fromage frais entier et nature (Philadelphia – St Morêt – Chavroux)  + thé ou café léger
<b>Collation</b>	<b>Produit laitier</b> (100-125g) + 5g de protéines  Yaourt nature entier + édulcorant ou fromage blanc maigre + édulcorant ou skyr nature ou aromatisé + édulcorant ou yaourt au soja sans sucres + édulcorant ou crème pudding maison → sachet impérial + édulcorant + lait ½ écrémé
<b>Diner</b>	<b>Potage digeste enrichi</b> (150ml) +10g de protéines  <u>Composition du potage :</u> -Légumes digestes (courgettes – carottes – potirons – blanc de poireaux – chicons - ...) -1 petite pomme de terre -2 tranches de jambon mixées ou 50 g de viande mixée ou 50 g de poisson mixé ou 50 g de ricotta -cube bouillon  →Cf. recettes*
<b>Collation</b>	<b>Fruit</b> (100g) + 10g de protéines  Compote de fruits « <b>mousseline</b> » sans sucres ajoutés
<b>Souper</b>	Potage digeste enrichi (100ml) Ou mousse → Cf. recettes * Ou 1càs soupe de légumes <b>cuits</b> réduits en sauces + 5g de protéines  + 1 biscotte type ANCO

- ❖ Pensez à boire tout au long de la journée par petites gorgées.
- ❖ Mangez lentement dans le calme et mastiquer longtemps avant d'avaler.
- ❖ Minimum 4 repas par jour de 150ml/g .
- ❖ N'oubliez pas d'enrichir vos repas en protéines.
- ❖ La biscotte est à humidifier avec le potage/boisson chaude afin de la ramollir et d'obtenir une pâte lisse et homogène grâce à la mastication.
- ❖ **Attention aux sucres** (Produits laitiers : max 6g de sucres /100g, boissons : max 2g de sucres/100ml)
- ❖ \*Cf. recettes en annexe

## B. Durant la deuxième semaine => texture MIXEE et SANS CRUDITES

A commencer lorsque la texture lisse est bien tolérée

<b>Petit déjeuner</b>	1 biscotte  + 1 bonne càs de fromage frais entier et nature (Philadelphia – St Morêt – Chavroux)  + thé ou café léger
<b>Collation</b>	<b><u>Produit laitier</u></b> (100-125g) + 5g de protéines  Yaourt nature entier + édulcorant ou fromage blanc maigre + édulcorant ou skyr nature ou aromatisé + édulcorant ou yaourt au soja sans sucres + édulcorant ou crème pudding maison → sachet impérial + édulcorant + lait ½ écrémé
<b>Diner</b>	<b><u>Repas mixé /panade</u></b> (150g) +10g de protéines  <i>Composition du repas mixé:</i> -70g de viande blanche, volaille, poissons ou crustacés -50g de légumes digestes -1 petite <b>pomme de terre</b> -1càc d'huile de colza une fois le tout mixé  →Cf. recettes*
<b>Collation</b>	<b><u>Fruit</u></b> (100g) + 10g de protéines  Compote de fruits « mousseline » sans sucres ajoutés Ou compote de fruits <b>avec morceaux</b> sans sucres ajoutés
<b>Souper</b>	1 biscotte  + mousse →Cf. recettes* ou 1 bonne càs de fromage frais entier et nature (Philadelphia – St Morêt – Chavroux) ou 1 œuf mollet ou brouillé avec un peu de fromage râpé  + potage digeste enrichi (50 à 100ml) ou 1càs de purée de légumes ou réduit en sauce (épinard – cresson – carotte – champignon)

### C. Durant la troisième semaine => texture **ECRASEE** et **FRUITS FRAIS**

A commencer lorsque la texture mixée est bien tolérée

<b>Petit déjeuner</b>	<p>1 tranche de <b>pain blanc grillée</b></p> <p>+ 1 bonne càs de fromage frais entier et nature ou 50 g de fromage à <b>pâte molle</b> avec ou sans croûtes (Fagotin de Maredsous – Bûche de chèvre) ou 1 œuf mollet</p> <p>+ thé ou café léger</p>
<b>Collation</b>	<p><b>Produit laitier</b> (100-125g) + 5g de protéines</p> <p>Yaourt <b>aux fruits</b> 0% de sucres ajoutés ou fromage blanc maigre <b>aux fruits</b> 0% de sucres ajoutés + édulcorant ou skyr nature ou aromatisé + édulcorant ou yaourt au soja sans sucres + édulcorant ou crème pudding maison → sachet impérial + édulcorant + lait</p>
<b>Diner</b>	<p><b>Repas complet écrasé ou en petits morceaux</b></p> <p><u>Composition du repas:</u> -70g de viande ou poisson tendres (favoriser le poisson et les œufs) -50g ou 2càs de légumes digestes bien cuits (carottes fondantes – courgettes- ...) +1 petite càc d'huile de colza (à ajouter après cuisson) -1 petite pomme de terre écrasée + 5g de protéines</p>
<b>Collation</b>	<p><b>Fruit</b> (100g) + 10g de protéines</p> <p>Compote de fruits avec morceaux sans sucres ajoutés ou fruits <b>frais mixés</b> sans sucres ajoutés ou fruit en boîte au jus naturel</p>
<b>Souper</b>	<p><b>Repas froid</b></p> <p>50g de fines tranches de filet de poulet, de filet de dinde, de filet de saxe, de carpaccio de bœuf, de fines tranches de jambon Ou 50g de saumon fumé ou 50g de tartare de saumon frais Ou 1 œuf dur ou mollet</p> <p>+1 càs de légumes <b>cuits</b> + 1 càc d'huile de colza</p> <p>+1 biscotte éventuelle</p>

## D. Durant la quatrième semaine => texture **MORCEAUX** et **CRUDITES**

A commencer lorsque la texture écrasée est bien tolérée

<b>Petit déjeuner</b>	1 tranche de <b>pain blanc grillée</b>  + Fromage frais entier et nature ou 50 g de fromage à <b>pâte molle</b> avec ou sans croûtes (Fagotin de Maredsous – Bûche de chèvre) ou 1 œuf mollet ou 30 – 40g de fromage à <b>pâte dure</b> (gouda, leerdamer, comté,...)  + thé ou café léger
<b>Collation</b>	<b>Produit laitier</b> (100-125g) + 5g de protéines  Yaourt nature ou aux fruits 0% de sucres ajoutés ou fromage blanc maigre nature ou aux fruits 0% de sucres ajoutés + édulcorant ou skyr nature ou aromatisé + édulcorant ou Yaourt au soja sans sucres + édulcorant ou crème pudding maison → sachet impérial + édulcorant + lait
<b>Diner</b>	<b>Repas complet en morceaux</b>  <i>Composition du repas:</i> -70g de viande ou poisson tendres (favoriser le poisson et les œufs) -50g ou 2càs de légumes digestes bien cuits (carottes fondantes – courgettes- ...) +1 petite càc d'huile de colza (à ajouter après cuisson) -1 petite pomme de terre + 5g de protéines OU 20g de petites pâtes courtes pesées crues
<b>Collation</b>	<b>Fruit</b> (100g) + 10g de protéines  Compote de fruits avec morceaux sans sucres ajoutés ou fruits <b>frais mixés</b> sans sucres ajoutés ou fruit en boite au jus naturel ou Fruit frais (50g) + 100g de fromage blanc ou yaourt Skyr
<b>Souper</b>	<b>Repas froid</b>  50g de fines tranches de filet de poulet, de filet de dinde, de filet de saxe, de carpaccio de bœuf, de fines tranches de jambon Ou 50g de saumon fumé ou 50g de tartare de saumon frais Ou 1 œuf dur ou mollet  +1 càs de légumes cuits ou <b>crus</b> (feuille de chicon, rondelle de concombre,...) + 1 càc d'huile de colza  +1 biscotte éventuelle

### **Attention :**

Les pâtes doivent être **bien cuites** et non Al dente.

Exemples : coquillettes – vermicelles- pâtes grecques – lettre de l'alphabet- ...

# Récapitulatif du plan alimentaire après opération

	Semaine 1 : Lisse	Semaine 2 : Mixée	Semaine 3 : Écrasée	Semaine 4 : Morceaux
<b>Petit déjeuner</b>	Yaourt nature + <b>Protéines en poudre</b>  <b>OU</b> 1 biscotte ANCO + fromage <b>frais nature</b>  <i>A tremper dans thé, café léger ou lait</i>	1 biscotte  + fromage <b>frais nature</b>  <i>A tremper ou non dans thé, café léger ou lait</i>	1 tranche de <b>pain blanc grillée</b>  + 50g de fromage à <b>pâte molle</b> ou 1 œuf mollet	1 tranche de pain blanc ou gris grillée ou non  + 1 tranche de fromage à <b>pâte dure</b> ou 1 œuf
<b>Collation matinée</b>	Yaourt nature  Ou Crème pudding Maison  Ou Fromage blanc nature  <b>+Protéines en poudre</b>	Yaourt nature  Ou Crème pudding Maison  Ou Fromage blanc nature  <b>+Protéines en poudre</b>	Yaourt aux fruits sans sucres  Ou fromage blanc aux fruits sans sucres  <b>+Protéines en poudre</b>	Yaourt aux fruits sans sucres  Ou fromage blanc aux fruits sans sucres  <b>+Protéines en poudre</b>
<b>Diner</b>	<b>Potage digeste enrichi</b>  → Environ 150ml  → Cf. recettes  <b>+Protéines en poudre</b>	<b>Repas mixé</b>  → Panade de 150g  70g de viande ou poisson  +50g de légumes  +1 petite pomme de terre  +1 càc d'huile de colza  <b>+Protéines en poudre</b>	<b>Repas complet ECRASE</b>  70g de viande tendre – poisson blanc – œuf  2càs de légumes digestes et tendres + 1càs d'huile de colza  1 petite pomme de terre écrasée  <b>+Protéines en poudre</b>	<b>Repas complet MORCEAUX</b>  70g de viande tendre – poisson – œuf  2 càs de légumes tendres et bien cuits  1 petite pomme de terre bien cuite ou 20g de petites pâtes bien cuites
<b>Collation après-midi</b>	Compote de fruits sans sucres ajouté et <b>sans</b> morceaux « mousseline »  <b>+Protéines en poudre</b>	Compote de fruits sans sucres ajoutés avec morceaux  <b>+Protéines en poudre</b>	Fruit cuit maison  Ou fruit en boîte <i>au jus naturel</i>  Ou <b>fruits frais mixé</b>  <b>+Protéines en poudre</b>	Fruit frais mûr  (1/2 banane – 1 pêche – 125g de melon ou de fraises)  + 1 produit laitier  <b>+Protéines en poudre</b>
<b>Souper</b>	Fromage frais nature  Ou mousse (cf. recettes) <b>+ Protéines en poudre</b>  Ou potage digeste enrichi (cf. recettes)  +1 biscotte type ANCO	1 biscotte  + mousse (cf. recettes) <b>+Protéines en poudre</b>  +Potage digeste enrichi pour tremper la biscotte	<b>Repas froid</b>  50g de fines tranches de filet de poulet – jambon – saumon ou 1 œuf  1 càs de légumes cuits + 1 càc d'huile de colza  1 biscotte éventuelle	<b>Repas froid</b>  50g de garniture  1 càs de légumes cuits ou <b>crus</b> + 1 càc d'huile de colza  1 tranche de pain grillée éventuelle
<b>Collation (facultative)</b>	Idem collation matinée	Idem collation matinée	Idem collation matinée	Idem collation matinée

# Les carences nutritionnelles

---



Les carences alimentaires sont **fréquentes** après chirurgie bariatrique si vous ne suivez pas nos conseils.

Des **visites régulières** chez votre chirurgien ou chez votre médecin nutritionniste sont vivement recommandées de même qu'un suivi diététique à long terme.

Une complémentation en vitamines et minéraux est **obligatoire** à vie.

Les carences les plus fréquentes sont les carences en : protéines, fer, calcium, zinc, vitamines liposolubles (A,D,E,K), vitamines B1, B9 et B12.

Des suppléments adaptés vous seront prescrits par votre médecin.

Une injection de vitamine B sera faite pendant votre hospitalisation. Les compléments per os seront prescrits lors de la première consultation post-opératoire.

## Conseils pour améliorer le résultat de l'intervention

---

### 1. Respectez le protocole de réalimentation établi durant les premières semaines

### 2. Apprenez à gérer les nouvelles sensations

Mastiquez longtemps vos aliments et arrêtez-vous de manger au premier signe de satiété

### 3. Contrôlez vos apports en protéines pour maintenir votre masse musculaire

Gérez les quantités de protéines que vous ingérez via votre alimentation et via l'enrichissement en poudre de protéine. Tout au long de l'évolution de vos habitudes alimentaires et de votre perte de poids, faites régulièrement réévaluer vos apports par votre diététicien.



### 4. Favorisez la reprise d'une activité physique

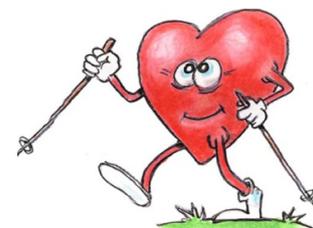
Elle permet de maintenir et de développer la masse musculaire et d'augmenter votre métabolisme de base.

L'activité physique doit être adaptée à votre état de santé.

Le durée de l'activité physique recommandée est de 150 min/semaine soit 20 à 30 minutes par jour d'une activité physique modérée (marcher en terrain plat en commençant à ressentir son essoufflement).

Si vous avez un Smartphone ou une montre connectée, mesurez le nombre de pas avec un objectif de 5000 à 10 000 pas/jour à atteindre les jours sans activité/sport.

Il est prouvé que les activités en groupe sont souvent plus efficaces et plus motivantes. Vous devez y trouver du plaisir soit pour l'activité soit pour les gens qui vous accompagnent.



### Suggestions d'activité physique:

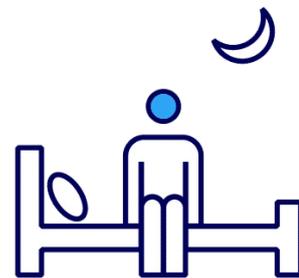
*Salle de sport, marche à pied, vélo sur terrain plat, natation, aquagym, coach sportif...*

## 5. Votre sommeil, là où tout se joue pour réguler votre métabolisme

Le rôle du sommeil sur notre métabolisme est essentiel: dormir moins de 6h perturbe votre métabolisme (diminution de l'hormone qui contrôle la satiété et augmentation de l'hormone qui augmente l'appétit). Ainsi quand on dort moins de 6h, on est d'une part somnolent et irritable mais en plus on va avoir plus d'appétit pour les aliments sucrés et gras.

Les écrans (Smartphone, tablettes et PC) utilisés le soir altèrent la sécrétion de la mélatonine et dérèglent nos rythmes de sommeil. Notre corps a besoin de calme pour trouver un sommeil récupérateur qui aidera à maintenir voire à perdre du poids.

En cas de ronflement gênant l'entourage, arrêts respiratoires (apnées) et sommeil non récupérateur, il faut absolument consulter afin de dépister et traiter le syndrome d'apnées du sommeil qui va aggraver la prise de poids par les troubles du métabolisme et la somnolence diurne qu'il entraîne.



### Recommandations pour un bon sommeil:

*Avoir pratiquer un sport en journée*

*Favoriser les activités calmes (lecture) sans écrans en soirée (arrêt 1h avant le coucher).*

*Dormir au moins 7h par nuit.*

## 6. Suivez ces 10 recommandations pour toujours

1. Prenez 3 repas et maximum 2 collations (yaourt – fruit).
2. Pensez à boire assez d'eau par jour. Minimum 1,5 litre.
3. Respectez la pyramide alimentaire des patients opérés de chirurgie bariatrique : mangez en premier lieu les protéines ( viande – poisson – œufs – fromage) ensuite les légumes et si vous avez encore un peu faim, consommez un peu de féculent (pomme de terre – riz – pain ou pâtes).
4. Vous pouvez manger des fruits mais pas boire de jus de fruits (même pressé maison).
5. Contrôlez la composition nutritionnelle des aliments que vous mangez. Apprenez à lire les étiquetages nutritionnels avec votre diététicienne
6. Évitez de consommer de l'alcool.
7. Ne buvez jamais de soda sucré. Seules les mentions LIGHT OU ZERO sont autorisées, mais restent mauvaises pour votre santé.
8. Attention aux produits laitiers avec avec l'allégation 0%. Ces produits sont souvent à 0% de matières grasses mais contiennent beaucoup de sucre!
9. Les produits à base d'édulcorant sont autorisés ( STEVIA – TAGATESSE – SUCRALOSE – ASPARTAME).
10. Si vous ressentez un malaise dû à un manque de sucre, consommez une petite banane.



# Suivi du poids

Poids avant l'intervention :.....kg

Taille :.....m

IMC :.....kg/m<sup>2</sup>

Poids maximum atteint :.....kg

Tour de taille : .....cm

Tour de hanche :.....cm

*Pesez-vous toujours dans les mêmes conditions : le matin, à jeun et après avoir uriné.*

Date	Poids (kg)	IMC Poids (kg)/Taille <sup>2</sup> (m)	Tour de taille (cm)

# Symptômes Post- Opératoires

---



## **Douleur**

Pendant les premières semaines, vous pouvez ressentir une gêne dans la partie supérieure gauche du ventre. Celle-ci doit être gérable, si non contactez rapidement l'équipe.

## **Vomissement et nausées**

Les vomissements proviennent généralement du fait que vous mangez ou buvez encore trop vite ou de trop. Comme le volume de votre estomac a été considérablement réduit, l'excès de volume alimentaire remonte dans l'œsophage.

## **Constipation et diarrhée**

Beaucoup de patients sont sujets à la constipation, surtout juste après l'opération. Il est conseillé d'optimiser son hydratation, se mobiliser et si nécessaire selon l'avis médical avoir recours à des laxatifs légers. Passé les premiers mois, si votre transit reste perturbé, parlez-en à votre chirurgien.

## **Fainting**

Assurez-vous que votre tension artérielle est normale. Beaucoup de patients prennent des hypotenseurs avant leur opération et il faut parfois réduire les doses après. Le traitement pour le diabète doit généralement être adapté voir arrêté. Veillez à bien vous hydrater et à saler suffisamment vos repas.

## **Sensation de faiblesse et de froid**

Une sensation de froid ou de fatigue sont souvent décrites. Cette sensation est tout à fait normale et peu persister. Ce phénomène accompagne la perte de poids qui correspond au fait que vous puisez dans vos réserves (masse grasse).

## **Contraception (Bypass gastrique)**

Vous pourriez moins bien absorber vos contraceptifs oraux. Par précaution, il vaut mieux consulter votre gynécologue.

# Soins de plaies

---

*En fonction de votre chirurgien, suivez le soin de plaie adapté.*

**Procédure 1** : Après 48h vos cicatrices pourraient être laissées à l'air. Les agrafes sont ôtées à l'hôpital après 48h.

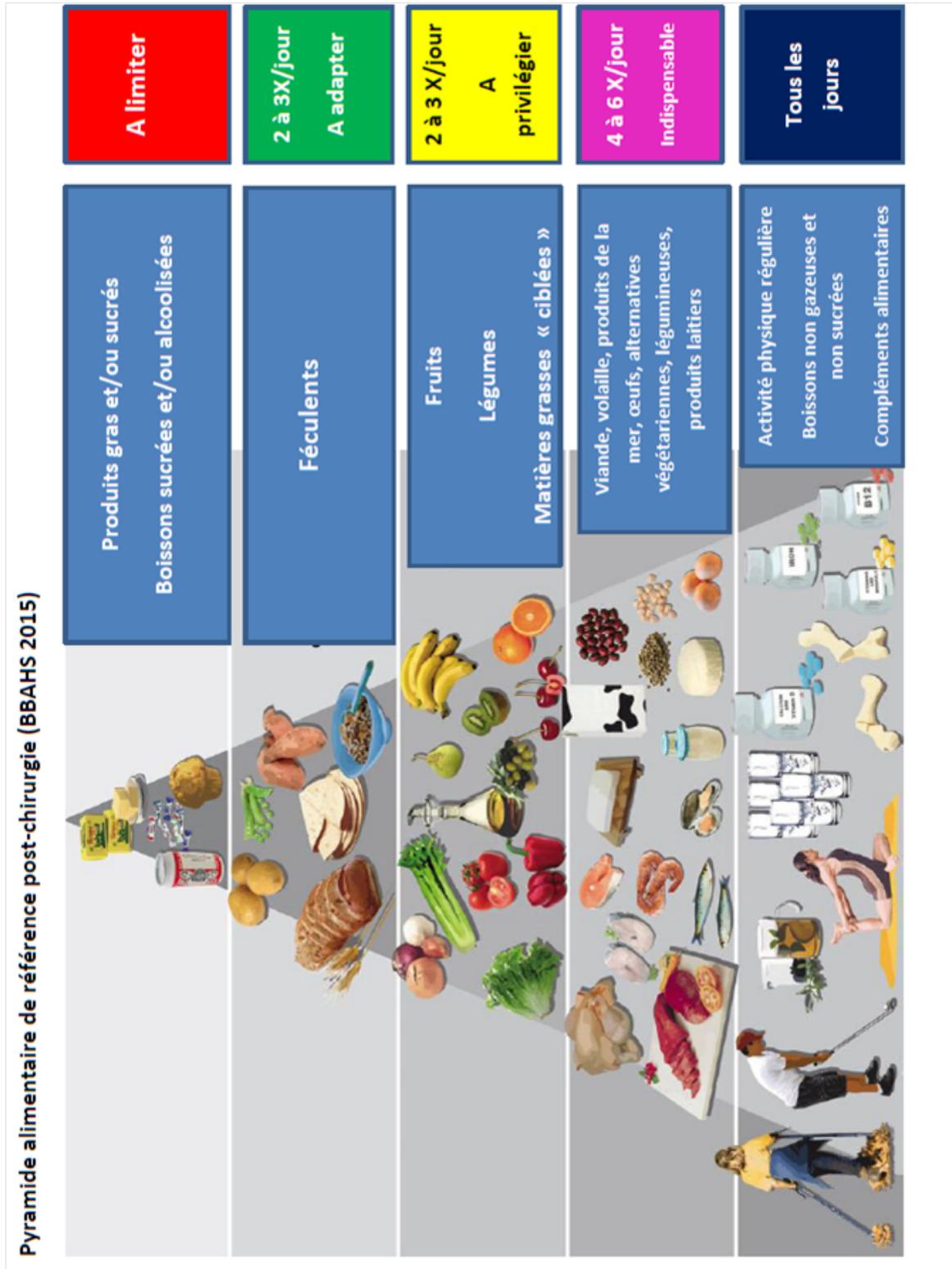
Par confort, souvent, on préfère **couvrir** les cicatrices **jusqu'au 10<sup>ème</sup> jour**.

**Changez** les pansements quand ils sont **souillés** et au moins toutes les 48 h après **désinfection** (exemple : iso Bétadine dermique).

**Procédure 2** : Les agrafes ou les fils sont ôtés lors de la consultation au 10ème jour post-opératoire avec des soins à domicile à l'iso Bétadine dermique 1jour/2

# La pyramide alimentaire des patients opérés de chirurgie bariatrique

→ Objectifs nutritionnels à atteindre après 6 semaines



# Recettes de potages digestes enrichis

---



## Potage aux carottes (3 portions)

- 1 pomme de terre
- 5 carottes
- 500ml de bouillon
- 100g de jambon cuit mixé

- Coupez les légumes
- Faites les revenir dans 1càc de matière grasse
- Ajoutez le bouillon et la pomme de terre. → Laissez cuire durant 20 minutes et ajoutez le jambon mixé
- Mixez le tout
- Servez-vous une portion de 150 ml et ajoutez **10g de protéines**

## Potage aux courgettes (3 portions)

- 1 pomme de terre
- 1 courgette
- 500ml de bouillon
- 100g de ricotta

- Coupez les légumes.
- Faites les revenir dans 1càc de matière grasse
- Ajoutez le bouillon et la pomme de terre
- Laissez cuire durant 20 minutes
- Mixez le tout
- Ajoutez la ricotta
- Servez-vous une portion de 150 ml et ajoutez **10g de protéines**

## Potage aux blancs de poireaux (3 portions)

- 1 pomme de terre
- 2 blancs de poireaux
- 500ml de bouillon
- 100g de lardons de poulet

- Coupez les légumes
- Faites les revenir dans 1càc de matière grasse + les lardons
- Ajoutez le bouillon et la pomme de terre
- Laissez cuire durant 20 minutes
- Mixez le tout
- Servez-vous une portion de 150 ml et ajoutez **10g de protéines**

# Recettes de mousses

---



## Mousse de jambon (4 portions)

- 100g de jambon cuit
- 100g de fromage blanc entier
- Sel et poivre

- Coupez le jambon en morceaux.
- Placez-le ainsi que le fromage blanc dans un mixeur.
- Mixez le tout jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Salez et poivrez si besoin
- Servez une portion de 50g (**2 cuillères à soupe**) et ajoutez **5g de protéines**

## Mousse de poulet (4 portions)

- 100g de blanc de poulet
- 100g de fromage blanc entier
- Sel et poivre

- Émiettez le poulet
- Placez-le ainsi que le fromage blanc dans un mixeur.
- Mixez le tout jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Salez et poivrez si besoin
- Servez une portion de 50g (**2 cuillères à soupe**) et ajoutez **5g de protéines**

## Mousse de poisson (3 portions)

- 100g de poisson
- 50g de fromage blanc entier
- Sel et poivre

- Placez le poisson ainsi que le fromage blanc dans un mixeur.
- Mixez le tout jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Salez et poivrez si besoin
- Servez une portion de 50g (**2 cuillères à soupe**) et ajoutez **5g de protéines**

# Recettes de repas chauds mixés



## Dinde au curry (1 portion)

- 50g d'escalope de poulet ou de dinde
- 1 carotte
- 10cl de crème 10%MG
- 1 œuf
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de curry

- Coupez l'escalope en lamelles
- Coupez la carotte en rondelle
- Faites les pocher dans un bouillon de poule
- Mixez le poulet et la carotte avec la crème, l'œuf, l'huile, sel, poivre et curry
- Versez le tout dans un ramequin et enfourner à 180°C durant 20 minutes

## Flan de saumon frais (6 portions)

- 400g de saumon frais sans peau
- 200g de crème épaisse 10%MG
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 blancs d'œufs
- Sel
- Poivre

- Chauffez le four à 180°C.
- Coupez le saumon en morceau.
- Mixez le avec la crème, les blancs d'œufs, le sel et le poivre.
- Versez la préparation dans 6 petits moules et enfourner 20 minutes.
- Accompagnez avec un coulis d'épinard.
- Ajoutez-y un coulis d'épinard (légumes cuits mixer avec un peu de crème à 10%MG).

## Gratin de patate douce et carotte, chèvre et noisette (1 portion)

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 1/2 tranche de jambon cuit
- 1 briquette de crème épaisse 4%
- 1/4 de bûche de chèvre
- 1càc de poudre de noisette
- sel et poivre

- Épluchez la patate douce et la carotte et couper en morceaux.
- Faites cuire la patate douce et la carotte dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Coupez le jambon en petits morceaux et écrasez le tout en rajoutant la crème épaisse.
- Mettez dans un plat allant au four.
- Émiettez le fromage de chèvre et ajoutez la poudre de noisette.
- Enfournez à 200°C le tout pendant 15 minutes.

## Gratin de potiron et poulet (4 portions)

- 1 grosse tranche de potiron
- 1 grosse pomme de terre
- 2 escalopes de poulet
- 1 càc de sauge ou estragon en poudre
- 50 cl de crème épaisse légère
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouille de volaille
- Sel et poivre

- Épluchez et coupez en cubes le potiron et la pomme de terre.
- Faites les pocher dans le bouillon de volaille durant 20 minutes.
- Cuisez les escalopes de poulet avec un filet d'huile d'olive.
- Mixez la viande.
- Une fois les légumes cuits, égouttez et mixez dans un robot tous les ingrédients : légume, crème épaisse, sauge ou estragon.
- Mélangez le poulet mixé et la purée. Salez et poivrez.

# Notes

---



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the title.

