

ALIMENTATION LE 1^o MOIS APRES L'OPERATION

	1^{ère} semaine TEXTURE LIQUIDE, BIEN LISSE	2^{ème} et 3^{ème} semaine TEXTURE MIXEE, de la <i>consistance d'un fromage blanc</i> <u>Pas de morceaux</u>	4^e semaine TEXTURE HACHEE <i>Aliments bien cuits ou tendres</i>
PETIT DEJEUNER	1 verre de lait ou 1 café au lait ou 1 chocolat au lait peu sucré	1 laitage mou ou liquide (<i>fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse</i>) ou 1 café au lait ou chocolat au lait peu sucré + 2 biscottes légèrement beurrées à tremper ou 2 biscuits type « Petit Beurre »	1 laitage (<i>fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse, fromage frais mou</i>) ou 1 café au lait ou chocolat au lait peu sucré + 2 biscottes ou cracottes beurrées ou 1 tranche de pain de mie beurrée ou la mie d'une tranche de pain
COLLATION vers 10h00	1/2 yaourt nature ou velouté ou Actimel + 1/2 petit pot de compote sans sucre ajouté	1 yaourt +/- 1 compote sans sucre ajouté ou un smoothie maison	1 yaourt +/- 1 compote sans sucre ajouté
DEJEUNER	Soupe de légumes (100-150 ml) + 1 vache qui rit mixée (<i>ou 1 c à s. de cancoillotte</i>) ou Soupe de légumes (100-150 ml) + 2 c à soupe de lait en poudre	50 à 80g de viande ou poisson mixés + 2 c. purée de pommes de terre + 2 c à soupe de légumes cuits mixés ou purée de légumes + 1 noisette de beurre ou 1 c à café d'huile d'olive <i>Possibilité de mettre 1 c à café de fromage râpé, parmesan râpé + herbes</i>	1/2 escalope de viande ou poisson hachée ou 1 œuf coque <i>ou</i> brouillé) + 1 petite pomme de terre ou 1 c à soupe de coquillettes + légumes cuits en morceaux ou en purée, pelés, épépinés + 1/2 c à café d'huile ou de crème fraîche <i>Possibilité de mettre des herbes, aromates, pesto (1/2 c à café) + 1 c à café de comté râpé</i> Variante : blanc d'œuf cuit mélangé à de la purée
COLLATION Vers 16h00	1 yaourt liquide ou 100 ml de milkshake maison ou 1/2 Actimel + 1/2 pot de compote sans sucre	1 laitage mou ou liquide (<i>fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse</i>) + 1 biscotte ou 1 poignée de céréales type corn flakes	1 laitage (<i>fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse, fromage frais mou</i>) +/- 1/2 fruit bien mûr ou cuit
DINER	Soupe de légumes (100-150 ml) + 1 vache qui rit mixée (<i>ou 1 c soupe de cancoillotte</i>) ou Soupe de légumes (100-150 ml) + 2 c. s de lait en poudre	50 à 80 g de viande mixée + Purée ou soupe de légumes et pommes de terre (2 c à soupe) + 1 c à café d'huile type iso 4 ou Soupe de légumes + 1 fromage fondu + 1 jaune d'œuf mixé	1 œuf en omelette avec 1 fromage fondu ou 1/2 Steak haché, + 2 c. de féculents ou 1 tr de pain de mie ou 2 c. de semoule, + 1 c de légumes cuits en morceaux (pelés, épépinés), + 1 c à café d'huile d'olive
COLLATION Soirée	1 verre de lait ou 1 laitage à boire	1 laitage mou ou liquide +/- 1 compote sans sucre ajouté	1 laitage (<i>fromage blanc, yaourt, lait, petit-suisse, fromage frais mou</i>) +/- 1 biscotte ou cracotte ou 20 g de mie d'une tranche de pain +/- 1 compote ou fruit très mur ou cuit.

ALIMENTATION LE 1^o MOIS APRES L'OPERATION

RAPPELS :

- **Mangez doucement, par petites bouchées / gorgées. Ne forcez pas.**
- **A chaque repas, pensez à ajouter un peu de matières grasses :** une cuillère à café d'huile (type iso 4, olive, colza, tournesol, de préférence), de crème fraîche ou une petite noisette de beurre.
- **Buvez à distance des repas, 30 minutes avant ou après, en petites quantités. Objectif : boire 11 d'eau plate par jour.**
- **Manger en priorité les protéines :** environ 50 à 80 g de viande ou équivalent/repas et 3 à 4 produits laitiers/jour. Puis consommez les féculents (riz, biscottes, semoule, ..) et en dernier, si vous avez faim, les légumes et fruits.
- **En cas de By-pass, ne pas trop sucrer les aliments et boissons.**
- **Bien mastiquer les aliments et surtout ne pas forcer.**

APRES LE 1^o MOIS POSTOPERATOIRE,

L'alimentation redevient de texture normale, en respectant le fractionnement et les petites quantités.
