

## Menu « Pour la vie »

Commencez le MENU POUR LA VIE seulement quand vous êtes à l’aise avec le MENU PURÉE. Il est important de faire la transition aux aliments solides lentement. Par exemple, essayez du bœuf haché avant un steak et des légumes cuits avant des légumes crus. Il est normal de ne pas tolérer tous les aliments immédiatement; l’alimentation est un processus. Votre tolérance s’améliorera chaque mois. Il peut prendre jusqu’à 3 à 8 mois pour manger tous les aliments et être capable de manger 1 tasse de nourriture pour un repas. Soyez patient.

**Lisez TOUS les rappels et trucs (qui suivent) avant de commencer ce menu!**

<b>MENU TEXTURE RÉGULIÈRE – Pour la vie</b>		
Portion maximale pour repas = 1 tasse (250 ml)		
Portion maximale pour collation = ½ à 1 tasse (125 – 250 ml)		
Déjeuner	Dîner	Souper
<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 rôti ou 4 à 6 craquelins avec 1 à 2 oz (30-50 g) de fromage (1-2 oz) ou 2 c. à soupe de beurre d’arachide</li> <li>✓ 1 rôti avec 1 oeuf</li> <li>✓ 250 ml (1 tasse) de céréales chaudes préparées avec du lait</li> <li>✓ 125 ml (½ tasse) de fromage cottage avec des fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Des protéines               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 à 3 oz (60 à 90 g) de viande ou de poisson</li> <li>- 3,5 oz (100 g) de tofu</li> <li>- 125 à 175 ml (½ - ¾ tasse) de légumineuses (ex. : lentilles, pois chiches, ou fèves)</li> <li>- 2 oeufs</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">ET</p> <p style="text-align: center;">60 ml (¼ tasse) de légumes cuits</p> <p style="text-align: center;">ET</p> <p style="text-align: center;">60 ml (¼ tasse) de glucides (ex. : riz, quinoa, couscous ou patates)</p> <p>*Évitez les soupes</p>	
Collation du matin	Collation de l’après-midi	<b>Aucune collation en soirée</b>
<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 250 ml (1 tasse) de lait</li> <li>✓ 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines</li> <li>✓ 80-125 ml (1/3 à 1/2 tasse) de yogourt Grec + fruits</li> <li>✓ 1-2 oz (30 à 50 g) de fromage + 4 à 6 craquelins</li> <li>✓ 1 boisson protéinée ou 1 barre protéinée avec 10 à 15 g de protéines</li> </ul>		

**Rappel:**

- Pesez et mesurez toujours vos aliments. N’essayez pas de « deviner » vos portions.

- Vous n'avez plus besoin de boisson protéinée de façon quotidienne si vous mangez 3 repas + 2 collations par jour. Toutefois, si vous voulez, vous pouvez remplacer un repas ou une collation par une boisson protéinée ou une barre protéinée.
- Évitez l'alcool pour les 6 premiers mois après votre chirurgie afin de diminuer le risque de développer des ulcères d'estomac.
- Vous pouvez maintenant prendre vos vitamines en capsules au lieu de comprimés à croquer.

### Rappels et conseils – Habitudes pour la vie

- **Suivre la structure de « 3+2 »** (3 repas plus 2 collations) pour la vie afin d'avoir suffisamment d'énergie pendant la journée. Il est important de manger chaque 2 à 3 heures, et ce, même si vous n'avez pas faim. Évitez de manger de petites portions chaque 20 minutes!
- **Pesez et mesurez toujours vos aliments.** N'essayez pas de « deviner » vos portions.
- **Portions pour la vie = maximum 1 tasse** (250 ml) pour vos repas et maximum ½-1 tasse (125-250 ml) pour vos collations. Ce qui signifie que par exemple, pour votre souper, le poulet, le riz et les légumes que vous mangerez doivent entrer dans 1 tasse (250 ml).
- **Mangez toujours lentement et mastiquez très bien les aliments**, c'est-à-dire que les aliments doivent être en purée avant de les avaler. Arrêtez de manger lorsque vous êtes satisfait, n'attendez pas de ressentir un inconfort. Vos repas doivent durer 30 minutes et vos collations 20 minutes (1 c. à thé par minute). Si vous mangez trop vite et/ou vous prenez de grandes bouchées, vous pourriez avoir la nausée ou les aliments pourraient rester dans votre gorge et entraîner des vomissements.
- **Incluez une source de protéines à chaque repas et collation.** Les protéines aident à se sentir rassasié plus longtemps et diminueront vos envies. Les protéines maintiendront également vos muscles pendant que vous perdez du poids. Si vous ne savez pas quels aliments sont riches en protéines ou si vous avez des questions concernant les boissons ou les barres protéinées, contactez votre nutritionniste.
- **Ne buvez pas en mangeant.** Arrêtez de boire 15 minutes avant vos repas et collations, et recommencez à boire 30 minutes après vous avoir terminé de manger. Réglez une minuterie pour vous le rappeler ou téléchargez l'application « Bariatric Timer App ».

- **Prenez vos vitamines chaque jour, pour toute votre vie.** Souvenez-vous que votre médecin de famille doit faire des prises de sang au 6<sup>ème</sup> mois après votre chirurgie, au 12<sup>ème</sup> mois et annuellement dans les années subséquentes. Le dosage de vitamines sera modifié en fonction des résultats.

### **Les groupes alimentaires :**

Il est important de manger une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires (ex. : viandes et substituts, produits laitiers, fruits et légumes, produits céréaliers). Pourquoi? Pour obtenir suffisamment de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux, et rester en bonne santé.

- Pour **les produits laitiers**, choisissez du lait avec 0 à 2% M.G. (matière grasse), du yogourt avec 0 à 2% M.G. et du fromage avec < 25% M.G.
- Pour **les viandes et substituts**, choisissez des viandes maigres et enlevez les peaux et les graisses. Cuisinez vos viandes et poissons dans un liquide (bouillon) ou une sauce faible en calorie (sauce tomate). Les viandes et substituts tendres sont toujours mieux tolérés.
- Pour **les produits céréaliers**, choisissez les produits de blé entier et un pain avec  $\geq 3$  g de fibres/tranche. Les pains moelleux sont difficiles à tolérer alors mettez toujours les tranches de pain dans le grille-pain. Allez-y lentement et progressivement avec le riz et les pâtes; plusieurs patients rapportent qu'ils sont plus difficiles à tolérer.
- Si vous avez la difficulté avec **les fruits et légumes**, enlevez leur pelure, leurs grains et/ou faites-les cuire. Les premiers mois après votre chirurgie, les fibres que l'on retrouve dans les fruits et les légumes sont difficiles à digérer.

### **Boissons:**

- Votre objectif quotidien est de boire 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) de boissons faibles en calories (ex. : eau, tisane) pour être bien hydraté et prévenir la constipation. Tout au long de la journée, prenez de petites gorgées pendant la journée. Amenez une bouteille d'eau avec vous partout où vous allez. Normalement, les boissons à température ambiante sont mieux tolérées que les boissons très froides. Vous pouvez changer le goût de votre eau avec du Crystal Light, du Mio, du jus de citron, de la menthe, etc.
- **Limitez le café régulier** à 2 à 3 tasses/jour (< 400 mg caféine/jour). Aucune limite pour le café décaféiné, mais limitez le sucre et la crème que vous ajoutez à vos cafés.
- **Limitez les jus** à un maximum de 1 tasse/jour. Trop de jus provoquera un gain de poids.

- **Évitez l'alcool** les 6 premiers mois après votre chirurgie pour diminuer votre risque de développer des ulcères d'estomac. Si vous buvez l'alcool après les 6 premiers mois, buvez-en en modération. Vous aurez une nouvelle tolérance pour l'alcool. Les effets sont 4-6 fois plus intenses après une chirurgie bariatrique. Une boisson alcoolisée est souvent assez pour augmenter le taux d'alcool dans votre sang en haut de la limite légale pour conduire. Donc, ne conduisez pas après avoir bu, peu importe la quantité.
- **Évitez les boissons gazéifiées** (ex. : soda, eau gazéifiée, bière, champagne, etc.) pour la vie. Les gaz et les bulles contenus dans ces boissons irriteront votre estomac et pourront augmenter la taille de votre petit estomac.

**Si vous avez des QUESTIONS ou des INQUIÉTUDES svp contactez votre nutritionniste Monica ([monica@cppwls.ca](mailto:monica@cppwls.ca)) ou Raissa ([nutrition@cppwls.ca](mailto:nutrition@cppwls.ca)) ou appelez notre réceptionniste pour prendre un rendez-vous. Les rendez-vous nutritionnel sont inclus dans le prix de votre chirurgie pendant la première année.**