Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Guide de l'alimentation pour la vie

Lors de votre rendez-vous d'un mois, votre nutritionniste vous remettra un document contenant une liste des repas et des collations les plus faciles à digérer afin de vous aider à passer de la purée à une alimentation de texture normale. Il est tout à fait normal de ne pas pouvoir tolérer tous les aliments immédiatement. L'alimentation après la chirurgie est un processus. Il peut prendre de 3 à 8 mois avant que vous puissiez à nouveau manger tous les aliments confortablement et une tasse d'aliments par repas. Soyez patient.

Mon plan d'alimentation :

- ✓ **Manger 3 repas + 2 à 3 collations par jour.** La structure est très importante.
- ✓ **Évitez de grignoter de la nourriture toutes les 15 minutes**.
- ✓ La taille moyenne des portions est de **1 à 1½ tasse pour les repas** et de **½ à 1 tasse pour les collations**.
- ✓ Vérifiez régulièrement la taille de vos portions pour vous assurer qu'elles n'augmentent pas sans que vous vous en rendiez compte.
- ✓ Vous n'avez probablement plus besoin des suppléments de protéines pour atteindre votre objectif en protéines si vous mangez ¾ de tasse d'aliments à la fois. Si vous n'êtes pas sûr, demandez conseil à votre nutritionniste.

Mon plan d'hydratation :

- ✓ **Buvez de 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) d'eau et de boissons faibles en calories** chaque jour pour rester hydraté et pour prévenir la constipation. Apportez une bouteille d'eau partout avec vous.
- ✓ Commencez lentement à diminuer les boissons sportives/électrolyte sans calories ou à faible teneur en calories, ainsi que les aromatisants d'eau sans calories (Crystal Light ou Mio, par exemple) au profit de l'eau pure, si possible.
- ✓ **Limitez votre consommation de café à 2 ou 3 tasses** par jour (ou moins de 400 mg de caféine par jour). Il n'y a pas de limite pour le café décaféiné. Faites attention au sucre et à la crème que vous ajoutez à votre café.
- ✓ **Évitez les boissons gazeuses** (soda, eau gazeuse, bière, etc.). Les gaz et les bulles contenus dans ces boissons risquent de déranger votre estomac et de déclencher des envies de malbouffe et de plats à emporter.
- ✓ **Évitez l'alcool** pendant les six premiers mois suivant la chirurgie afin de réduire le risque de développer des ulcères d'estomac. Si vous décidez de boire après 6 mois, faites-le avec modération. Vous avez probablement acquis une nouvelle tolérance à l'alcool. Pour certains patients, un seul verre suffit à augmenter leur taux d'alcoolémie au-delà de la limite légale de conduite. Ne conduisez pas après avoir bu, quelle que soit la quantité.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Idées pour le petit-déjeuner :

- ✓ 1 tranche de pain grillé ou 4 à 6 crackers riches en fibres avec 1 à 1,5 oz (30 à 50 g) de fromage ou 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide.
- ✓ 1 tranche de pain grillé avec 1 à 2 œufs
- ✓ 125 ml (½ tasse) de fromage cottage avec des fruits
- ✓ 125 ml (½ tasse) de yogourt Grec avec des fruits et 2 cuillères à soupe de céréales riches en fibres
- ✓ ¾ tasse de gruau ou gruau sans cuisson préparés avec du lait riche en protéines et des baies.

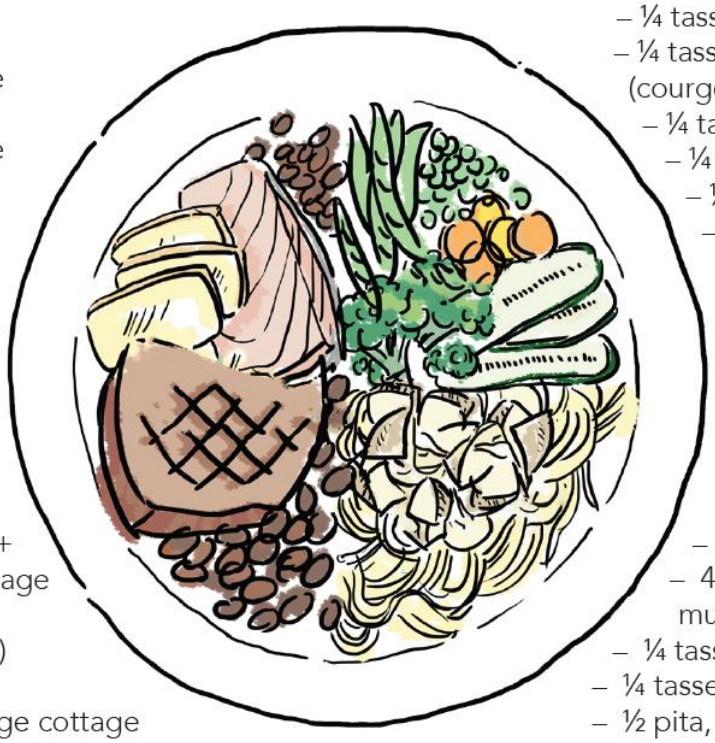
Idées pour le dîner et le souper :

PROTÉINES

PORTION ~ ½ TASSE
(VISER 15-25g DE PROTÉINES AUX REPAS)

- 2-3 oz (60-90g) de boeuf haché *
- 2-3 oz (60-90g) de poisson/ fruits de mer *
- 2-3 oz (60-90g) de poulet *
- 3.5 oz (100g) de tofu ferme + 1/8 tasse de noix en écailles
- ½ tasse de pois chiches/ lentilles/haricots + 1oz (30g) de fromage
- 2 oeufs
- 1 oeuf + 30g (1oz) de fromage
- ½ tasse de fromage cottage
- ½ tasse de yogourt grec

*Poids après cuisson



LÉGUMES

PORTION ~ ¼ TASSE

- ¼ tasse de champignons
- ¼ tasse de zucchini (courgette)
- ¼ tasse d'épinards
- ¼ tasse poivron
- ¼ tasse brocoli
- ¼ tasse carotte
- ¼ tasse légumes grillés

FÉCULENTS

PORTION ~ ¼ TASSE

- ¼ tasse de quinoa
- ¼ tasse de riz brun
- 4 craquelins multigrains
- ¼ tasse de courge
- ¼ tasse de patate douce
- ½ pita, tortillas ou muffin anglais à grains entiers

Image de : www.bariatricsurgerynutrition.com

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Idées de collations :

Une collation équilibrée comprend un aliment riche en protéines et un fruit, un légume ou un produit céréalier.

- ✓ 1-2 œufs + ½-1 banane
- ✓ ¼-½ tasse de fromage cottage + baies
- ✓ 1 tasse de lait de vache / soja
- ✓ 1 à 1,5 oz (30 à 50 g) de fromage + 4 à 6 craquelins riches en fibres ou un muffin maison
- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide + tranches de pommes
- ✓ 1/3 tasse (100 g) de yogourt Grec + céréales riches en fibres
- ✓ ¼ tasse de noix / graines + fruits secs

Rappels et conseils

- **N'oubliez pas de toujours manger lentement et de bien mastiquer vos aliments**. Arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié, et non pas lorsque vous vous sentez inconfortablement plein.
- **Incluez une source de protéines à chaque repas et à chaque collation.** Les aliments riches en protéines vous aident à vous sentir rassasié plus longtemps. Ils vous aident également à conserver vos muscles pendant que vous perdez du poids.
- **N'oubliez pas de ne pas boire et de ne pas manger en même temps.** Arrêtez de boire 15 minutes avant vos repas et collations et recommencez à boire 30 minutes après avoir fini de manger. Réglez une minuterie pour vous en souvenir. Cette habitude vous aide à vous sentir rassasié plus longtemps et empêche la reprise de poids.
- **Prenez vos vitamines tous les jours, à vie.** Il est désormais recommandé d'opter pour une multivitamine en comprimés (plutôt que pour une multivitamine à mâcher). Prévoyez des analyses de sang avec votre médecin de famille ou avec un médecin privé à 6 mois et à 12 mois après la chirurgie, puis tous les ans pour le reste de votre vie.
- **Il est important de manger une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires.** Il est important de manger des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires pour consommer suffisamment de calories, de protéines, de fibres et de vitamines.
  - ✓ Pour les **produits laitiers**, choisissez du lait 0-2%, du yogourt 0-2% et du fromage contenant <25% de M.G.
  - ✓ Pour la **viande et les substituts**, choisissez des morceaux de viande maigres et enlevez la peau et la graisse supplémentaire. Les viandes et les poissons tendres et humides sont plus faciles à digérer.
  - ✓ Pour les **produits céréaliers**, choisissez des produits à base de grains entiers et des pains contenant ≥3 g de fibres par tranche. Les pains pâteux peuvent être difficiles à avaler ; veillez donc à toujours griller vos pains. Essayez lentement de manger du riz et des pâtes, car de nombreux patients se plaignent que ces aliments sont difficiles à tolérer.
  - ✓ Si vous avez du mal à tolérer les **fruits et les légumes**, enlevez leur peau et leurs graines et/ou essayez de les faire cuire. Au cours des deux premiers mois suivant la chirurgie, les fibres contenues dans de nombreux légumes et fruits sont difficiles à digérer.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Exemple de menu 'pour la vie' :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	2 œufs + 1 toast + 2 fraises	½ tasse de fromage cottage à 2 % + tranches de banane	¾ tasse de gruau nature préparé avec du lait + des bluets + du sirop d'érable
Collation	1/3 tasse (100 g) de yogourt grec + 1/3 tasse de céréales riches en fibres	¼ tasse de arachides + 1 pomme	Latte au soja avec 1 tasse de lait de soja
Dîner	Petit wrap au thon avec laitue + salade de tomates cerises et concombres	2 oz de poulet + 1 oz de feta + 1/3 tasse de quinoa + servi sur une salade avec vinaigrette	Quiche au jambon + tranches de pomme
Collation	Barre protéinée contenant 8 à 20 grammes de protéines	1,5 oz de fromage cheddar + un muffin maison	1/3 tasse de tzatzíki à base de yogourt grec + petites carottes
Souper	3 oz de saumon + ¼ tasse de riz + ½ tasse de brocoli	½ tasse de tofu ferme en sauce + ½ tasse de nouilles + ¼ tasse de légumes	3 oz de bœuf haché en sauce + 1/3 tasse de patate douce + ¼ tasse de tomates cerises
Collation	Pas besoin de collation.	1 toast + 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide	2 biscuits
Boissons :	6 tasses d'eau 1 tasse de café avec du lait	6 tasses d'eau 1 tasse de café avec du lait	6 tasses d'eau 1 latté au soja

Contactez votre nutritionniste si vous avez des questions ou des préoccupations.

Envoyez un courriel à votre nutritionniste si vous souhaitez obtenir une liste des aliments riches en protéines et leur teneur en protéines.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©