Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

MENU LIQUIDE – Pour les semaines 1 et 2 après la chirurgie

Commencez ce menu après avoir quitté l'hôpital.

Mon plan d'alimentation :

- Buvez 1 boisson protéinée par jour (contenant 25 à 30 grammes de protéines).
- Manger 5 à 6 fois par jour. (Voir la liste d'idées de repas et de collation ci-dessous).
- Ajoutez des protéines en poudre non aromatisées (p. ex. Beneprotein, Boost Juste des Protéines, etc.) à vos repas et collations, au besoin, pour atteindre votre objectif de protéines.

Mon objectif de protéines = _____
(Votre nutritionniste vous calculera votre objectif.)

Mon plan d'hydratation :

- Votre objectif est de boire 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) d'eau et de boissons faible en calories par jour.
- Boissons recommandées : eau, tisanes, café décaféiné, boissons sportives/électrolytes sans calories ou à faible teneur en calories, et aromatisant d'eau sans calories (Crystal Light ou Mio, par exemple).

Idées de repas et de collations liquides :

Portion = ½ tasse (125 ml)

Aliments	Protéines par ½ tasse	Notes
Céréales pour bébés (pablum), **gruau instantané** ou **crème de blé**	Les protéines varient	Nature ou aromatisé. Préparées avec du lait de vache ou du lait de soja. Notez que les flocons d'avoine instantanés peuvent être trop épais pendant la première semaine suivant la chirurgie.
Lait de vache	4 grammes	
Lait de vache enrichi en protéines	7 grammes (Fairlife) 9 grammes (Natrel Plus)	
Lait de soja	3 grammes	
Kéfir	3,5 grammes	
Yogourt peu épais	6 grammes	0 %, 1 % ou 2 % de matières grasses. Nature ou aromatisé. Retirez tous les morceaux de fruits.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Yogourt grec	12 grammes	0 %, 1 % ou 2 % de matières grasses. Nature ou aromatisé. Retirez tous les morceaux de fruits. Notez que le yogourt grec peut être trop épais pendant la première semaine suivant la chirurgie.
Yogourt à boire	Les protéines varient	
Smoothie maison	Les protéines varient	Mélangez du yogourt + des fruits sans pépins + du lait.
Soupe à base de lait en conserve ou faite maison	Les protéines varient	Ex. Crème de poulet, crème de céleri, etc. Préparez votre soupe avec du lait (et non de l'eau) et mélangez-la pour éliminer les morceaux solides.
Soupe de légumineuses en conserve ou faite maison, réduite en purée lisse	Les protéines varient	Ex. Soupe de lentilles, de pois chiches ou de haricots noirs. Diluez la soupe avec du bouillon pour qu'elle soit liquide et non une purée épaisse. Évitez les soupes épicées.
Soupes de légumes en conserve ou préparées à la maison	Les protéines varient	Ex. Soupe de carottes, de pommes de terre et de poireaux, de courges, etc. Ajouter des protéines en poudre non aromatisées.
Boisson de remplacement de repas	Les protéines varient	Ex. Boost, Ensure, etc.
Jus protéiné	Les protéines varient	Ils peuvent être achetés prêts à boire (ex. Protein2o) ou en poudre (ex. Clear Whey Isolate de MyProtein ou Isolate Splash de Revolution Nutrition).
Latté décaféiné	Les protéines varient	Préparé avec du lait enrichi en protéines ou une boisson protéinée.
Mélange de smoothie ou **boissons protéinées congelé dans des moules à sucettes glacées**	Les protéines varient	

Commentaires supplémentaires pour le menu liquide :

- ✓ **Une demi-tasse (125 ml) est la portion *maximale* pour les repas et les collations de ce menu.** Soyez à l'écoute de votre nouvel estomac. Arrêtez de manger avant les nausées. Faites de votre mieux. Même deux cuillerées valent mieux que de sauter un repas ou une collation. Mangez même si vous n'avez pas faim.
- ✓ **N'oubliez pas de ne pas boire et 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. Utilisez une minuterie au besoin.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

- ✓ **Évitez la caféine pendant la première semaine suivant la chirurgie.** Après la première semaine et une fois que vous aurez bu au moins 1 litre (4 tasses) d'eau par jour, vous pourrez introduire 1 tasse (250 ml) de café par jour. Lorsque vous pourrez boire 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) d'eau par jour, vous pourrez augmenter votre consommation de café jusqu'à un maximum de 2 à 3 tasses par jour.
- ✓ **Causes courantes de nausées et de vomissements :** Manger ou boire trop vite. Avaler une trop grande quantité de nourriture ou de liquide en une seule fois. Boire et manger en même temps. Manger sous l'effet du stress ou en faisant plusieurs choses à la fois. Sauter un menu. Repas et collation trop épaisse.

Exemple de menu liquide (semaines 1 et 2) :

Déjeuner (7h30)	½ tasse de crème de blé préparée avec du lait enrichi en protéines (10 g de protéines) garnie de compote de pommes (0 g de protéines)	10 grammes de protéines
Collation (10h00)	½ tasse de yogourt peu épais (6 g de protéines) + un peu de poudre de protéines non aromatisée (6 g de protéines)	12 grammes de protéines
Dîner (12h30)	½ tasse de soupe de lentilles mélangée et diluée (3 g de protéines) + un peu de poudre de protéines sans saveur (6 g de protéines)	9 grammes de protéines
Collation (15h00)	½ boisson protéinée	15 grammes de protéines
Souper (18h00)	½ tasse de soupe de courge musquée mélangée (0 g de protéines) + un peu de poudre de protéines non aromatisée (6 g de protéines)	6 grammes de protéines
Collation (20h00)	½ tasse de smoothie maison préparé avec du lait enrichi en protéines	8 grammes de protéines
Boissons :	4 tasses d'eau + 1 tasse de thé vert + 1 café décaféiné + ½ boisson protéinée (15 g de protéines)	15 grammes de protéines

Total de 75 grammes de protéines et 1,5 L (6 tasses) de boissons hydratantes.

Si vous avez des questions sur l'alimentation ou si vous avez des problèmes de constipation, de diarrhée, de brûlures d'estomac ou de vomissements, veuillez contacter votre nutritionniste.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

MENU PURÉE – Pour les semaines 3 et 4 après la chirurgie

Ne commencez ce menu que si vous tolérez bien le menu liquide.

Mon plan d'alimentation :

- Boire une boisson protéinée par jour (contenant 25 à 30 grammes de protéines).
- Manger 5 à 6 fois par jour. (Voir la liste d'idées de repas et de collations ci-dessous).
- Ajoutez des protéines en poudre non aromatisées (ex. Beneprotein, Boost Juste Protéines, etc.) à vos repas et collations selon vos besoins pour atteindre votre objectif de protéines.

Mon plan d'hydratation :

- Votre objectif est de boire 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) d'eau et de boissons faible en calories par jour.
- Boissons recommandées : eau, tisanes, café décaféiné, boissons sportives/électrolytes sans calories ou à faible teneur en calories, et aromatisant d'eau sans calories (Crystal Light ou Mio, par exemple).

Idées de repas et collations purée :

Portion = ½-3/4 tasse (125-175 ml)

Aliments	Protéines	Notes
Œufs brouillés	6 grammes par œuf	Ex. 1-2 œufs brouillés avec du lait.
Fromage cottage	15 grammes par ½ tasse	0-4% de matières grasses
½ tasse d'aliments protéinés en purée (ex. viande, poisson, tofu, légumineuses, œufs) + ¼ tasse de légumes en purée, de purée de pommes de terre ou de patates douces.	7 grammes pour 1 oz de viande et de poisson cuits 4 grammes pour 1 oz de tofu extra ferme 7-9 grammes par ½ tasse de légumineuses cuites (ex. lentilles, pois chiches, haricots) 6 grammes par œuf	Vous pouvez préparer des purées maison ou acheter des purées prêtes à consommer (ex. Mère Poule, Bébé Gourmet, Gerber, Epikura, Campbell's Trépurées, etc.) Pour obtenir des purées onctueuses, mélangez vos protéines cuites avec un liquide ou une sauce (voir les idées ci-dessous). Utilisez un mixeur ou un mixeur plongeant pour obtenir une purée lisse et sans morceaux. Si vos purées sont trop épaisses, ajoutez plus de liquide/sauce.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Jello riche en protéines	Les protéines varient	Préparez 1 sachet de poudre Jello avec 1 tasse d'eau bouillante + 1 tasse de yogourt grec. Laissez reposer au frigo toute la nuit.
Recherchez des recettes de purée en ligne, comme un **'bariatric ricotta bake'.**	Les protéines varient	

Note : Toutes les options de repas et de collations du menu liquide sous forme de liquides ou de préparations plus épaisses (ex. soupes plus épaisses, smoothies plus épais, yogourt grec, etc.) conviennent à ce menu.

Inspiration de protéines en purée pour les repas :

Réduisez les options ci-dessous en purée jusqu'à ce qu'elles soient lisses. Servez ½ tasse de ces protéines en purée avec ¼ tasse de légumes en purée, de la purée de pommes de terre ou de la purée de patates douces.

- Chili + jus de tomate ou bouillon
- Thon en conserve + mayo + moutarde de Dijon ou poudre de cari
- Bœuf haché cuit + sauce spaghetti + sauce tomate
- Bœuf haché cuit + tomates en dés en conserve + assaisonnement taco
- Dinde hachée cuite + sauce brune
- Poulet haché cuit + soupe crème de champignons
- Fèves au lard + tomates en dés en conserve
- Haricots blancs + yogourt nature + guacamole
- Pâté chinois (3/4 viande + 1/4 maïs/patates) + bouillon
- PVT hydraté + sauce aux légumes
- Tofu ferme + sauce pour sauté
- Porc haché cuit assaisonné + Tzatziki + yogourt
- Crevettes cuites assaisonnées + avocat + mayo/yogourt + jus de citron
- Lentilles en conserve (égouttées) + tomates en dés en conserve + épices (ex. cari, cumin, coriandre)
- Saumon cuit + mayo/yogourt + herbes fraîches (ex. basilic, aneth, persil) + moutarde de Dijon
- Œufs durs + mayo
- Soupe épaisse de légumineuses (en conserve ou faite maison) + bouillon

Commentaires supplémentaires pour le menu purée :

- ✓ Faites de votre mieux pour estimer vos protéines. Si le calcul de protéines vous semble trop compliqué, concentrez-vous simplement sur les aliments proposés dans ce document et buvez une boisson protéinée chaque jour.
- ✓ Commencez à prendre vos vitamines à partir de ce menu (c'est-à-dire la semaine 3).

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Exemple de menu de purée (semaines 3 et 4) :

Déjeuner (7h30)	2 œufs brouillés avec du lait	14 grammes de protéines
Collation (10h00)	Smoothie composé de 1/3 de tasse de yogourt grec (8 g de protéines) + 1/3 de tasse de lait enrichi en protéines (6 g de protéines) + bluets + épinards	14 grammes de protéines
Dîner (12h30)	½ tasse de chili en purée (10 g de protéines) + ¼ tasse de purée de pommes de terre (0 g de protéines)	10 grammes de protéines
Collation (15h00)	½ boisson protéinée	15 grammes de protéines
Souper (18h00)	¾ tasse de pâté chinois en purée (avec du bouillon)	15 grammes de protéines
Collation (20h00)	1/3 de tasse de fromage cottage (10 g de protéines) + un peu de confiture (0 g de protéines)	10 grammes de protéines
Boissons :	5 tasses d'eau + 1 tasse de thé à la menthe + 1 tasse de café + l'autre ½ boisson protéinée (15 g de protéines)	15 grammes de protéines

Total de 93 grammes de protéines et 1,5 L (6 tasses) de boissons hydratantes.

Si vous avez des questions sur l'alimentation ou si vous avez des problèmes de constipation, de diarrhée, de brûlures d'estomac ou de vomissements, veuillez contacter votre nutritionniste.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©