

Guide d'alimentation suite à votre chirurgie bariatrique



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

1^{re} édition, 2021

Conception et réalisation

Lucie Gonthier, nutritionniste

Virginie Lacombe, nutritionniste

Cynthia Lévesque, agente de planification, de programmation et de recherche, SRSRSD

Stéphanie Michon, nutritionniste

Collaboration

Marianne Derenne, nutritionniste

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

Conception graphique et mise en page

Service audiovisuel IUCPQ-ULaval

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval, Mai 2021.

© IUCPQ-ULaval, 2021-09, corrigé 2023-01

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval / PNAVD-Québec.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

ISBN 978-2-923250-89-2 (imprimé)

ISBN 978-2-923250-90-8 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2023

Le générique masculin est utilisé dans ce document sans discrimination à l'égard du genre féminin, et ce, dans l'unique but d'alléger le texte.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Table des matières

Conseils importants.....	5
Le jour même de la chirurgie	6
Étape 1 – Texture liquide	7
Étape 2 – Texture semi-liquide	8
Étape 3 – Texture purée.....	9
Étape 4 – Texture hachée.....	10
Étape 5 – Texture molle.....	11
Étape 6 – Texture normale	12
Étape 7 – Autres intégrations.....	13
Stratégies gagnantes à long terme.....	14
Assiette santé bariatrie.....	15
Recettes pour l'étape semi-liquide.....	16
Recettes pour l'étape purée.....	17
Ressources utiles	18

Conseils importants

Nom : _____

Date de votre suivi téléphonique : _____

**Un membre de l'équipe de nutrition vous contacte 6 semaines après votre sortie de l'hôpital.
Si vous avez des questions ou d'autres besoins : 418 656-8711 poste 3634**

Vous venez de subir une chirurgie bariatrique. Vous devez modifier votre alimentation pour les prochaines semaines afin de favoriser la guérison et éviter les inconforts digestifs. Ce document vous guide vers la reprise d'une alimentation normale.

Quels conseils importants dois-je suivre dans les semaines suivant la chirurgie?

À la sortie de l'hôpital et dans les semaines qui suivront, il est normal de manger beaucoup moins qu'à l'habitude. Écoutez vos signaux de satiété pour vous guider. Vous devriez augmenter vos portions de semaine en semaine.

- Mangez régulièrement, c'est-à-dire toutes les 2 à 3 heures, même si vous n'avez pas faim.
- Mangez lentement et prenez le temps de bien mastiquer.
- Prenez un minimum de 20 minutes par repas, afin de bien détecter votre satiété.
- Utilisez des ustensiles et des assiettes de service plus petits; ils vous aident à gérer la taille de vos portions.
- Évitez les aliments très chauds ou très froids afin de diminuer les inconforts gastriques.

Ce guide présente 7 étapes. Vous devez passer d'une texture à l'autre et intégrer les aliments nouveaux un à la fois. Cela permet de vérifier votre tolérance.

Contactez-nous si des vomissements sont présents pendant plus de 24 heures. Au besoin, reprenez une alimentation liquide.



! Attention

Il est fortement déconseillé de progresser plus rapidement que ce qui est indiqué dans ce guide. Ne sautez pas d'étape et n'intégrez pas d'aliments avant les dates recommandées. Cela pourrait être dangereux pour votre santé.

Quelles devraient être mes attentes pour ma perte de poids?

Ayez des attentes réalistes face à votre perte de poids. Une perte trop rapide peut comporter des risques pour la santé. Il est normal de ne pas avoir une perte de poids constante. Les plateaux de perte de poids sont normaux. Évitez de vous comparer aux autres. Votre parcours est unique.

Le jour même de la chirurgie

Date : le _____

Le jour de la chirurgie, il est possible que vous retourniez à la maison. Dans ce cas, vous devez suivre les consignes ci-dessous. Il est également possible que vous demeuriez à l'hôpital. Dans ce cas, le personnel de l'hôpital s'assure de vous donner une alimentation qui vous convienne.

Que puis-je boire au retour à la maison?

Le plus important durant les heures suivant la chirurgie est de bien vous hydrater. Buvez lentement et à petites gorgées, afin d'éviter les nausées et les vomissements.

- Buvez un minimum de 30 ml d'eau **à toutes les heures** de la journée et utilisez un petit contenant afin de mesurer les quantités que vous buvez.
- Augmentez peu à peu la quantité de liquide pour atteindre 30 ml à toutes les 15 à 20 minutes.
- Privilégiez les liquides à température de la pièce afin d'éviter les crampes à l'estomac.

Si l'eau est bien tolérée, vous pouvez aussi consommer du jus de fruit sans sucre ajouté et sans pulpe (orange, pomme, raisin, canneberge, etc.). Vous devez **diluer le jus avec la même quantité d'eau**, par exemple : 30 ml de jus avec 30 ml d'eau.

Évitez les boissons gazeuses, le thé, le café et tous les autres liquides.



Étape 1 – Texture liquide

Durée 1 jour Date : le _____

Le premier jour après votre chirurgie, vous pouvez consommer les liquides suivants :

- Lait 1% ou 2% de M.G. ou boisson de soya
- Jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe
- Bouillons
- Gelée de type Jell-O (voir section recettes)
- Yogourt à boire

À diviser en 6 petites portions dans la journée.



Étape 2 – Texture semi-liquide

Durée 6 jours Du _____ au _____

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez une des options suivantes :

- Crème de blé ou céréales pour bébé de type pablum préparées avec du lait
- Lait 1% ou 2% de M.G. ou boisson de soya
- Yogourt à boire
- Smoothie maison sans fruits à pépins (voir section recettes)

Dîner et souper

Pour le dîner et le souper, choisissez une des options suivantes :

- Potage **sans morceaux** (voir section recettes)
- Yogourt ou yogourt grec **sans morceaux** ou pouding lisse à base de lait
- Suppléments protéinés (ci-contre)

Collations

Vous devez consommer 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe
- Lait 1% ou 2% de M.G. ou boisson de soya
- Bouillons
- Gelée de type Jell-O (voir section recettes)
- Yogourt à boire
- Smoothie maison **sans fruits à pépins** (voir section recettes)
- Fruits en purée (compote)

Buvez lentement, par petites gorgées, afin d'éviter les nausées ou les vomissements. Complétez votre alimentation semi-liquide avec de l'eau.



À retenir

Prenez au minimum un litre de liquide par jour pour éviter la déshydratation.

Les suppléments protéinés

La prise de produits enrichis assure un apport adéquat en protéines. Nous vous conseillons de consommer au moins l'un des suppléments suivants:

Des suppléments liquides

- Préférez un produit contenant un minimum de 15 g de protéines par bouteille.
Ex. : Boost hyperprotéiné ou Ensure Protéine Max (en pharmacie), Lait's go Sport (en épicerie), Premier Protein

Du lait Natrel Plus 18 g de protéines (en épicerie)

- Il vous est possible d'utiliser ce lait dans vos recettes habituelles (smoothie, potage, gruau, etc.).

De la poudre de protéines sans saveur

- Ajoutez une mesure de poudre dans 125 ml de liquide de votre choix puis mélangez.
- Préparez le liquide 24 heures à l'avance pour en atténuer le goût.
Ex. : Juste des Protéines de Boost (en pharmacie)

De la poudre de protéines aromatisée

- Ajoutez dans de l'eau ou du lait selon les recommandations du fabricant.
- Privilégiez une poudre à base d'isolat de protéines de lactosérum (*whey protein*).

Étape 3 – Texture purée

Durée 7 jours Du _____ au _____

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez une des options suivantes :

- Céréales sèches **sans fibres** avec lait 1% ou 2% de M.G. Faites-les tremper pour les ramollir.
Ex. : Corn Flakes, Spécial K, Rice Krispies
- Céréales chaudes préparées avec du lait
Ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé
- Rôtie de **pain blanc sans croûte** avec beurre d'arachide **crémeux**, fromage à la crème ou fromage cottage
- Omelette nature ou œuf brouillé (1 œuf)

Dîner et souper

Débutez le repas par une source de protéines. Choisissez une des options suivantes :

- Viande **en purée** maison ou commerciale
Ex. : La Mère Poule, Heinz, Gerber, etc.
- Poisson **poché** avec une sauce ou du bouillon
- Omelette nature (1 œuf)

Complétez avec les aliments suivants :

- Légumes **en purée**
- Pommes de terre **en purée**

Évitez la soupe (permise en collation seulement)

Important

Il est important de consommer les protéines en premier car cela permet une meilleure cicatrisation des plaies.



Collations

Vous devez consommer 2 à 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Fruits en purée (compote)
- Desserts au lait, tels que yogourt ou yogourt grec **sans morceaux** 1% ou 2% de M.G., blanc-manger, pouding à base de lait, etc.
- Hummus sur morceau de rôtie (pain blanc sans croûte)
- Biscuits secs en accompagnement. Faites-les tremper pour les ramollir.

À retenir

Poursuivez l'ajout de suppléments liquides ou de protéines en poudre.

Brevages

Attendez 30 minutes après le repas pour boire. Choisissez parmi les options suivantes :

- Lait 1% ou 2% de M.G., eau, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé, café, tisane

Étape 4 – Texture hachée

Durée 14 jours Du _____ au _____

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez une des options suivantes :

- Céréales sèches sans fibres avec lait 1% ou 2% de M.G. Faites-les tremper pour les ramollir.
Ex. : Corn Flakes, Spécial K, Rice Krispies
- Céréales chaudes préparées avec du lait
Ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé
- Rôtie de pain blanc (**croûte permise**) avec une source de protéines (1 choix) :
 - Fromage
Ex. : cheddar, suisse, mozzarella, cottage
 - Beurre d'arachide crémeux
 - Cretons maigres (veau, volaille)
- Omelette nature ou oeuf brouillé ou œuf à la coque



Idées de repas

Voici quelques exemples de repas avec une texture hachée :

- Pâté chinois (maïs en crème)
- Pain de viande
- Ragoût de boulettes
- Bœuf bourguignon

Dîner et souper

Débutez le repas par une source de protéines. Choisissez une des options suivantes :

- Viande **hachée** avec une sauce ou du bouillon
- **Plats mijotés au four ou à la mijoteuse**
- Omelette nature (1 œuf)
- Poisson poché avec une sauce ou du bouillon
- **Tofu** mi-ferme ou ferme

Complétez avec les aliments suivants :

- Légumes en purée
- Pommes de terre en purée

Évitez la soupe (permise en collation seulement)

Collations

Vous devez consommer 2 à 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Fruits en purée (compote)
- Desserts au lait, tels que yogourt ou yogourt grec 1% ou 2% de M.G. (**morceaux de fruits permis**), blanc-manger, pouding à base de lait, etc.
- Biscuits secs en accompagnement. Faites-les tremper pour les ramollir.

Breuvages

Attendez 30 minutes après le repas pour boire. Choisissez parmi les options suivantes :

- Lait 1% ou 2% de M.G., eau, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé, café, tisane

Étape 5 – Texture molle

Durée 7 jours Du _____ au _____

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez une des options suivantes :

- Céréales **avec fibres**, sans noix ni fruits séchés, avec lait 1% ou 2% de M.G.
- Céréales chaudes préparées avec du lait
- Rôtie de pain blanc ou de **grains entiers** (évitez ceux contenant des graines visibles) avec une source de protéines (1 choix) :
 - Fromage
Ex. : cheddar, suisse, mozzarella, cottage
 - Beurre d'arachide crémeux
 - Cretons maigres (veau, volaille)
- Omelette nature ou œuf brouillé ou à la coque

Dîner et souper

Débutez le repas par une source de protéines. Choisissez une des options suivantes :

- Viande hachée avec une sauce ou du bouillon
- Plats cuits au four ou à la mijoteuse
- Omelette nature (1 œuf)
- Poisson ou fruits de mer pochés ou **grillés** avec une sauce ou du bouillon
- Tofu mi-ferme ou ferme

Complétez avec les aliments suivants :

- Légumes **cuits tendres**
- Pommes de terre en purée ou **bouillies** ou **riz blanc**

Évitez la soupe (permise en collation seulement)



Collations

Vous devez consommer 2 à 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Fruits **tendres**, sans pelure et sans graines. Ex. : banane, melon miel, cantaloup, pêches ou poires **en conserve**, compote de fruits
- Dessert au lait, incluant yogourt ou yogourt grec 1% ou 2% de M.G., blanc-manger, pouding à base de lait, **pouding au riz ou tapioca**, etc.
- Biscuits secs en accompagnement

Breuvages

Attendez 30 minutes après le repas pour boire. Choisissez parmi les options suivantes :

- Lait 1% ou 2% de M.G., eau, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé, café, tisane

Étape 6 – Texture normale

À partir du _____

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez **une ou deux** des options suivantes :

- Céréales, avec fibres, sans noix ni fruits séchés, avec lait 1% ou 2% de M.G.
- Céréales chaudes préparées avec du lait
- Rôties de pain blanc ou de grains entiers avec une source de protéines (1 choix) :
 - Fromage
Ex. : cheddar, suisse, mozzarella, cottage
 - Beurre d'arachide crémeux
 - Cretons maigres (veau, volaille)
- Omelette, œuf

Dîner et souper

Combinez les aliments suivants :

- Viande entière de consistance **tendre**
Ex. : poitrines de poulet
- Légumes entiers **cuits**
- Pommes de terre entières cuites, riz ou autres céréales cuites
Ex. : couscous, orge, quinoa, etc.

Référez-vous à l'assiette santé, p. 15.



Important

Vous pouvez intégrer les graines à cette étape. Ex.: chia, chanvre, lin, etc.



Dessert et collation

Choisissez une des options suivantes :

- Fruits **pelés** et petits fruits
Ex. : fraises, framboises, etc.
- Dessert au lait incluant yogourt ou yogourt grec 1% ou 2% de M.G., blanc-manger, pouding à base de lait, pouding au riz ou tapioca, etc.
- Biscuits secs en accompagnement



Encore faim?

Vous pouvez ajouter un dessert si vous ressentez encore la faim après votre mets principal. Conservez votre dessert pour votre prochaine collation si vous êtes rassasié.

Brevages

Attendez 30 minutes après le repas pour boire. Choisissez parmi les options suivantes :

- Lait 1% ou 2% de M.G., eau, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé, café, tisane

Étape 7 – Autres intégrations

À partir du _____

Attendez **6 semaines** après votre chirurgie pour consommer du pain frais et des pâtes alimentaires. Favorisez les pâtes courtes ou coupées (Ex. : macaroni, spaghetti coupé, etc.).

À partir du _____

Attendez **2 mois** après votre chirurgie pour consommer :

- Eau gazéifiée (selon votre tolérance)
- Légumes crus et salade
- Viande coriace (Ex. : cuisson au BBQ, grillades)

À partir du _____

Les aliments ci-bas peuvent représenter un risque de blocage (occlusion) au niveau de votre intestin. Ce risque demeure faible mais peut varier d'une personne à l'autre. Il est sécuritaire de les intégrer si vous les consommez de façon **modérée** en les **mastiquant adéquatement**.

Attendez **3 mois** pour introduire :

- Légumineuses
- Pelures des fruits (pomme, poire, pêche, membranes des agrumes, etc.)
- Fruits séchés
- Ananas
- Céleri cru
- Maïs en épi ou en grains
- Noix de coco
- Maïs soufflé
- Noix entières (peuvent être intégrées à l'étape 6 si moulues)

Consommation de viandes et de poissons crus

Afin de prévenir le risque de d'infections alimentaires telles que la listériose, veuillez respecter ces recommandations pour la consommation de viandes et poissons crus :

- Gastrectomie : Attendez **2 mois**
- Dérivation biliopancréatique et dérivation gastrique en Y de Roux : Attendez **1 an**

Stratégies gagnantes à long terme

Quels conseils généraux dois-je suivre?

- Prenez 3 repas par jour et assurez-vous de la présence d'une **source de protéines à chacun des repas**.

Quelles sont les sources de protéines?

Aux repas	En complément d'un repas léger ou en collation
viande, volaille, poisson, fruits de mer	fromage
œufs	lait
beurre d'arachide	yogourt ou autre dessert au lait
tofu	noix (3^e mois)
fromage	
légumineuses (3^e mois)	

- Maintenez un délai d'au moins 4 heures entre 2 repas.
- Réduisez votre consommation de matières grasses comme le beurre, la margarine, l'huile, la mayonnaise et la vinaigrette.
- Limitez votre consommation de sucre, miel, cassonade, confiture, marmelade, sirop d'érable, bonbons et chocolat.
- Évitez les substituts de sucre tels que Splenda, Sugar Twin et autres marques pour maximiser la perte de poids et diminuer le goût pour les aliments sucrés.

Pourquoi dois-je porter une attention particulière aux liquides?

Le moment où vous consommez vos liquides est important. Cela diminue le risque d'avoir des diarrhées, des inconforts gastriques et des vomissements. De plus, les boissons riches en sucre peuvent limiter votre perte de poids.

- Soyez attentif à votre consommation de liquide aux repas :
 - Ne prenez aucun liquide 30 minutes avant les repas.
 - Attendez 30 minutes après les repas pour boire.
 - Consommez maximum 2 onces de liquide aux repas, si nécessaire.
- Buvez au minimum 1,5 litre de liquide par jour pour éviter la déshydratation.
- Limitez la consommation de thé et de café à 4 tasses par jour.
- Limitez la consommation de jus à 1 tasse (250 ml) par jour.
- Limitez la consommation de boissons alcoolisées.
- **Évitez** la soupe aux repas; elle est permise en collation mais non recommandée.
- **Évitez** la consommation de boissons gazeuses régulières et diètes et de boissons pour sportifs ou énergisantes.

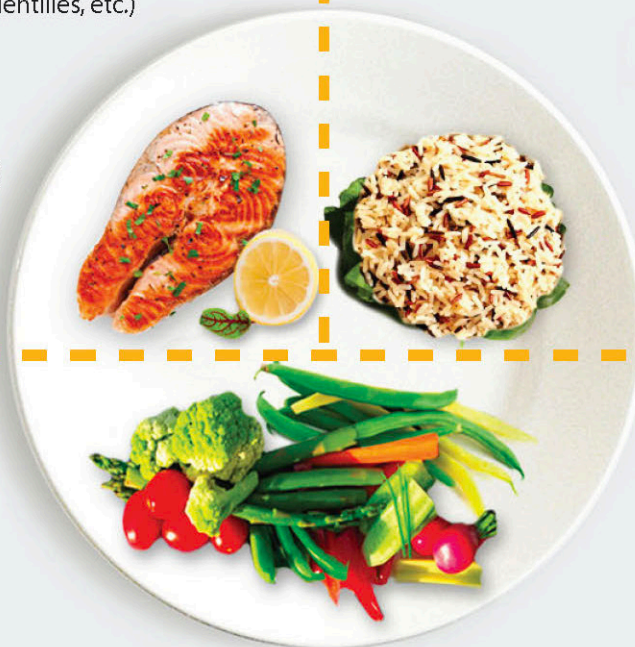
Dérivation biliopancréatique

Modérez votre consommation de liquide en soirée. Une consommation excessive pourrait occasionner des diarrhées durant la nuit.

Assiette santé bariatrie

Protéines

- Poisson, fruits de mer, volaille
- Protéines végétales :
 - légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.)
 - tofu, tempeh, edamames
 - noix, fèves soya rôties
- Oeufs
- Viandes rouges (bœuf, veau, porc, gibier, etc.)



Céréales complètes (ou féculents)

- Riz brun ou sauvage
- Pâtes alimentaires de grains entiers
- Couscous de blé entier
- Quinoa
- Boulgour
- Orge mondé
- Pains de grains entiers
- Craquelins de grains entiers
- Pommes de terre avec pelure

Buvez de l'eau entre les repas



Choix de dessert ou collation



Variété de légumes

- Cuits, frais ou surgelés
- Salade ou crudités



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFILIÉ À UNIVERSITÉ
LAVAL

Recettes pour l'étape semi-liquide

Mousse de gelée (de type Jell-O)

Ingrédients

- 1 boîte de poudre pour gelée
- Eau bouillante
- Yogourt grec sans morceaux

Préparation

Dissoudre la poudre pour gelée avec l'eau bouillante tel que demandé par la recette sur la boîte. Remplacer la portion d'eau froide par la même quantité du yogourt de votre choix. Mélanger. Verser dans des petits bols et réfrigérer.

Smoothie

Ingrédients

- 175 g (¾ tasse) de yogourt nature ou vanille
- 60 ml (¼ tasse) de lait en poudre
- 125 ml (½ tasse) de jus de pomme
- 15 ml (1 c. à table) de sucre, miel ou sirop d'érable

Préparation

Mélanger les ingrédients au mélangeur et servir froid.

Smoothie enrichi en protéines

Ingrédients

- 100 g de tofu mou ou soyeux
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de fruits mélangés sans pépins (frais ou congelés)
- 2 mesures de Juste des protéines de Boost (ne pas ajouter si lait Natrel Plus utilisé)
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable

Préparation

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

Potage enrichi

Ingrédients

- 1 boîte de soupe-crème en conserve au choix (sans morceaux)
- 250 ml (1 tasse) de lait Natrel Plus
- 90 g (3 onces) de poulet en purée ou 2 pots de purée de viande pour bébé
- 125 ml (½ tasse) de légumes en purée ou 2 pots pour bébé

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble et réchauffer.

Lait riche en protéines

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de lait 2% de M.G.
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé en poudre

Préparation

Dissoudre le lait en poudre dans le lait.

À consommer ou utiliser en remplacement du lait ou du lait Natrel Plus dans les recettes.



Recettes pour l'étape purée



Hamburger steak

Ingrédients

- 90 ml (1/3 tasse) d'oignon, haché
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'ail, haché
- 200 g (1/2 lb) de bœuf haché maigre
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le bœuf dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients et cuire 2 minutes en remuant. Mettre le tout dans le mélangeur et réduire en purée. Servir avec une sauce brune.

Sauce brune au bœuf

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) de fécule de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf froid
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

Préparation

Mettre la fécule de maïs dans le fond d'une casserole, puis verser une petite quantité du bouillon de bœuf pour bien délayer. Ajouter le reste du bouillon et bien mélanger. Ajouter l'huile. Chauffer à feu doux en remuant constamment puis porter à ébullition jusqu'à épaississement de la sauce.

Porc à la milanaise

Ingrédients

- 90 ml (1/3 tasse) d'oignon, haché
- 200 g (1/2 lb) de porc haché maigre
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à table) de persil, haché
- 90 ml (1/3 tasse) de crème de poulet en conserve
- 60 ml (1/4 tasse) de lait

Préparation

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon et le porc dans l'huile. Assaisonner. Incorporer la crème de poulet et le lait. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux. Réduire le tout en purée dans le mélangeur.

Poulet à l'érable

Ingrédients

- 5 ml (1 c. thé) d'ail, haché
- 200 g (1/2 lb) de poitrines de poulet, en lanières
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- Poivre au goût
- 45 ml (3 c. à table) de bouillon de poulet liquide

Préparation

Dans un poêlon, faire revenir l'ail et dorer le poulet dans l'huile. Incorporer la sauce soya et le sirop d'érable. Assaisonner au goût. Réduire le tout en purée au mélangeur en incorporant le bouillon de poulet.

Recettes pour l'étape purée

Porc mariné

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 200 g (½ lb) de porc haché maigre
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

Préparation

Préparer la marinade en mélangeant l'ail, le miel, l'huile, la sauce soya et le sucre. Ajouter le porc et laisser mariner pendant 20 minutes au frigo. Dans un poêlon, faire sauter le porc mariné dans l'huile. Réduire en purée dans le mélangeur. Servir avec la sauce chinoise.

Sauce chinoise

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 2 ml (½ c. à thé) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre

Préparation

Mettre la fécule de maïs dans une casserole puis verser le bouillon de poulet froid. Mélanger. Incorporer le reste des ingrédients. Chauffer à feu doux en remuant constamment et porter à ébullition jusqu'à épaississement.

Bœuf Stroganoff

Ingrédients

- 200 g (½ lb) de bœuf haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- Sel, poivre, épices pour bifteck (au goût)
- 250 ml (1 tasse) de champignons, tranchés
- 90 ml (⅓ tasse) de crème de champignons
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- Paprika au goût

Préparation

Dans un poêlon, faire revenir le bœuf avec la moitié de l'huile. Assaisonner au goût et réserver. Faire sauter les champignons avec le reste de l'huile, jusqu'à ce que le liquide s'évapore. Réduire en purée le bœuf et les champignons en incorporant le reste des ingrédients dans le mélangeur. Remettre le tout dans le poêlon pour réchauffer.



Ressources utiles

Il existe d'autres documents d'enseignement produits par l'IUCPQ-UL. Vous pouvez les consulter directement sur notre site bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca

Les documents suivants pourraient vous intéresser :

- [Obésité et chirurgie : Guide de l'utilisateur](#)
- [Chirurgie bariatrique d'un jour : Consignes et surveillance postopératoire](#)
- [Convalescence et suivi postchirurgie bariatrique : guide d'information pour l'utilisateur](#)
- [Progression de votre alimentation après votre chirurgie bariatrique](#)

Inscrire dans le champ de recherche le titre du document que vous désirez consulter.



**Institut universitaire de cardiologie
et de pneumologie de Québec**

2725, chemin Sainte-Foy

Québec (Québec)

G1V 4G5

418 656-8711

www.iucpq.qc.ca