

Régime préparatoire à la chirurgie bariatrique

Vous pouvez alterner les options d'une journée à l'autre, mais vous ne devez pas les mélanger à l'intérieur d'une même journée. Aucune autre option n'est permise.

Option 1 : Boost Smart glucides (anciennement Boost diabétique)

Déjeuner	1 Boost Smart Glucides 1 portion de fruits
Dîner	1 Boost Smart Glucides
Collation	1 portion de fruits 1 œuf cuit OU 30 grammes de fromage léger OU ¼ tasse de fromage cottage
Souper	1 Boost Smart Glucides
Collation	1 Boost Smart Glucides
Spécifications	Option la plus facilement accessible (pharmacie, épicerie) et le plus souvent la moins chère



Conseils supplémentaires :

- Ce supplément est meilleur au goût lorsque consommé froid
- S'il vous paraît trop sucré, diluez-le avec de l'eau ou buvez-le avec de la glace
- Il est important de bien consommer les quatre (4) Boost au complet durant la journée
- Toute autre option de supplément prêt-à-boire (Glucerna, Premier Protein, Alani, etc.) **ne sont pas permises lors du régime pré-op**
- Le fromage léger correspond à un fromage qui contient moins de 20% de matières grasses (M.G.). Le fromage léger en bloc est le moins cher, mais le site des Fromages d'ici en compte plusieurs dans son moteur de recherche pour varier! Les fromages légers sans lactose sont acceptés.

Idées de recettes :

Moka glacé	Lait frappé à la banane**	Lait frappé fraise et amandes**	Choco-menthe	Sorbet choco-framboise**
Ajouter du café instantané ou un shot d'espresso et de la glace à un Boost au chocolat	Ajouter au mélangeur ½ grosse banane et de la glace à un Boost à la vanille	Ajouter au mélangeur 1 t. de fraises congelées et 1 cuillère à thé d'essence d'amande à un Boost à la vanille	Ajouter 1 cuillère à thé d'essence de menthe à un Boost au chocolat	Ajouter au mélangeur 1 ½ t. de framboises congelées à un Boost au chocolat. Mettre au congélateur et déguster plus tard.

**Attention! Option pour le déjeuner seulement, comme une portion de fruits permise est utilisée

Option 2 : Slimtime

	Recette : 1 sachet + 300 ml d'eau
Déjeuner	1 lait fouetté (<i>shake</i>) 1 portion de fruits
Dîner	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Collation	1 portion de fruits
Souper	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Collation	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Spécifications	Commande sur le site web avec code STPBO23



Conseils supplémentaires :

- Il doit absolument être préparé avec de l'eau
- Ce supplément est meilleur au goût lorsque consommé froid
- S'il vous paraît trop sucré, diluez-le un peu plus avec de l'eau ou buvez-le avec de la glace
- Il est important de bien consommer les quatre (4) Slimtime au complet durant la journée
- Voir les recettes à la page 1 pour varier les saveurs

Option 3 : Optifast 900

	Recette : 1 sachet + 300 ml d'eau
Déjeuner	1 lait fouetté (<i>shake</i>) 1 portion de fruits
Dîner	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Collation	1 portion de fruits
Souper	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Collation	1 lait fouetté (<i>shake</i>)
Spécifications	Bon de commande disponible via l'équipe de soins (commande via courriel)



Conseils supplémentaires :

- Il doit absolument être préparé avec de l'eau
- Ce supplément est meilleur au goût lorsque consommé froid
- S'il vous paraît trop sucré, diluez-le un peu plus avec de l'eau ou buvez-le avec de la glace
- Il est important de bien consommer les quatre (4) Optifast au complet durant la journée
- Voir les recettes à la page 1 pour varier les saveurs

Option 4 : Slimfast Advanced nutrition (poudre)

	1 mesurette + 250 ml de lait 1%
Déjeuner	1 lait fouetté 1 portion de fruits
Dîner	1 lait fouetté
Collation	1 portion de fruits
Souper	1 lait fouetté
Collation	1 lait fouetté
Spécifications	Option moins coûteuse et disponible en pharmacie. 1 litre de lait 1% requis par jour



Conseils supplémentaires :

- Il doit absolument être préparé avec du lait de vache 1% M.G.
- Ce supplément est meilleur au goût lorsque consommé froid
- S'il vous paraît trop sucré, diluez-le un peu plus avec de l'eau ou buvez-le avec de la glace
- Il est important de bien consommer les quatre (4) SlimFast au complet durant la journée
- Voir les recettes à la page 1 pour varier les saveurs

Option 5 : Vrais aliments

	Vrais aliments
	Pas de substitution possible
Déjeuner	- 2 rôties de pain de blé entier avec 1 c. à thé de beurre ou margarine - 30 grammes (une once) de fromage léger - 1 portion de fruit (voir la liste de ceux permis)
Dîner	- 60 grammes (deux onces) de viande maigre cuite sans gras (poulet, poisson, boeuf, porc) - ½-1 tasse de légumes (voir la liste de ceux permis)
Collation	- Une portion de fruit - Un œuf OU un morceau de 30 grammes de fromage léger OU ¼ t. de fromage cottage
Souper	- 60 grammes (deux onces) de viande maigre cuite sans gras (poulet, poisson, boeuf, porc) - ½-1 tasse de légumes
Collation	250 ml (huit onces) de lait protéiné 2% (Natre Plus, Lactantia UltraPur, Joyya ou Fairlife), contenant 14 à 18 grammes de protéines par tasse
Spécifications	À privilégier si sensation de faim intense/inconforts/maux de tête.

Cette option est équivalente, même si elle contient des aliments solides. Tous les aliments du tableau doivent être consommés durant la journée. Elle convient à la plupart des patients, dont les personnes diabétiques. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à nous contacter.

Autres aliments autorisés durant le régime préopératoire (pour toutes les options)

- Gomme sans sucre
- ½ tasse par jour de Jello sans sucre
- Sel, poivre, épices (sans sucre ni gras), fines herbes et zeste d'agrumes
- Vinaigre (sauf vinaigre balsamique) et jus de citron et de lime
- Jusqu'à 4 tasses de légumes permis par jour (incluant ceux consommés aux repas avec l'option des vrais aliments)
 - Peuvent être consommés grillés au four ou au *air fryer* (sans corps gras), bouillis, en purée, en potage ou en soupe avec morceaux.

Contactez les nutritionnistes au 450 468-8111 poste 82772 si vous avez des problèmes gastro-intestinaux, des nausées ou des vomissements

Annexe : Fruits et légumes permis

Légumes permis : Asperge, aubergine, bette à carde, bok choy, brocoli, céleri, champignons, chou-fleur, concombre, courgette (zucchini), daikon, endives, épinards, fèves germées, haricots jaunes ou verts, kale, laitue, luzerne, micro-pousses, oignon vert, pâtissons, poivron, radis, roquette, têtes de violon et tomate fraîche

Fruits permis :

30 ml = 2 cuillères à soupe		75 ml = 1/3 tasse		125 ml = ½ tasse		175 ml = ¾ tasse		250 ml = 1 tasse	
Abricots secs	7 moitiés (tels quels)	Mangue	1 moyenne						
Abricots frais	4 moyens	Melon d'eau	250 ml en cubes						
Abricots en conserve	5 moitiés (tels quels)	Melon miel	250 ml en cubes						
Ananas (frais ou en conserve)	2 tranches	Mandarine	1 grosse ou 2 petites						
Banane	1 petite ou ½ grosse	Orange	1 moyenne						
Bleuets (frais ou congelés)	175 ml	Pamplemousse	½ moyen						
Cantaloup	250 ml en cubes	Papaye	½ petite						
Cerises fraîches	15	Pêche ou nectarine	1 grosse						
Citrouille	350 ml	Pêches en conserve	3 moitiés						
Clémentines	2 moyennes	Poire fraîche	1 petite						
Dattes	2	Poires en conserve	2 moitiés						
Figues fraîches	2	Pomme	1 moyenne						
Figues séchées	1	Compote de pomme sans sucre ajouté	125 ml						
Fraises congelées	250 ml	Pruneaux séchés	3 moyens						
Fraises fraîches	500 ml	Prunes fraîches	2 moyennes						
Framboises congelées	375 ml	Raisins frais	15						
Framboises fraîches	375 ml	Raisins secs	30 ml						
Grenade	½	Rhubarbe fraîche	500 ml						
Groseilles fraîches	250 ml	Salade de fruits frais ou en conserve	125 ml						
Kiwi	1 gros ou 2 petits	Tangerine	1 grosse						
Litchi frais ou en conserve	8	Jus de pruneaux	75 ml						