

Progression des textures – Idées de recettes et de repas

Si vous avez de la difficulté à tolérer une certaine étape, veuillez contacter l'infirmière au suivi systématique ou la nutritionniste.

Étape 1 – Alimentation liquide

Durée : une semaine

Définition : Comme le nom l'indique, durant la première semaine suivant l'opération, il ne faut que consommer des liquides sans morceau. La consistance peut toutefois varier sans problème (ex. : il est adéquat de boire de l'eau, mais aussi des potages). Pour imaginer, le liquide doit avoir une consistance qui peut passer par une paille.

Conseils d'usage :

- ✓ Prenez de petites gorgées, tout au long de la journée.
- ✓ Privilégiez les liquides nutritifs; les jus et les bouillons peu protéinés sont à limiter.
- ✓ Évitez les boissons très chaudes ou très froides, selon votre tolérance, car ils pourraient provoquer des crampes à l'estomac ou un syndrome de chasse gastrique.
- ✓ Évitez de boire à la paille afin de prévenir les gaz et les inconforts.
- ✓ Évitez de consommer du café pendant les deux semaines suivant votre chirurgie, car cela pourrait irriter votre estomac.

Exemples de liquides permis

- Eau et eau protéinée;
- Bouillon et bouillon protéiné;
- Gélatine à saveur de fruits (Jell-O)
- Boisson de sportif (style Gatorade);
- Jus de fruits (limiter à 125 ml, soit ½ tasse, par jour);
- Lait (privilégier le 2 % de matières grasses et moins);
- Boissons végétales (substituts du lait);
- Potage (voir les recettes);
- Substituts de repas liquides (voir les exemples);
- Smoothie ou milkshake maison (voir les recettes).

Produits à découvrir :

L'eau protéinée

Disponible dans certains dépanneurs, magasins de suppléments alimentaires et détaillants en ligne, l'eau protéinée est un produit dépanneur intéressant qui fournit 15 grammes de protéines par bouteille. Il est disponible en plusieurs saveurs.

Attention, ce produit ne doit pas devenir votre seule source d'hydratation, mais fait partie des options intéressantes pour augmenter vos apports en liquides.



Les laits protéinés

Disponibles dans la plupart des épicerie et magasins d'alimentation, ils contiennent au moins 25 % de plus de protéines que les laits réguliers. Plusieurs compagnies en offrent : Natrel, Lactantia, Joyya et Fairlife. Ils sont disponibles en version originale ou aromatisée.



Les bouillons protéinés

Disponibles dans les épicerie et les épicerie de produits naturels, les bouillons protéinés sont souvent des bouillons d'os. Nous retrouvons plusieurs marques dont le prix et la disponibilité varient. Le bouillon solidaire de la Tablee des Chefs, par exemple, est vendu chez IGA et contient jusqu'à neuf grammes de protéines par tasse (250 ml).



Produits à découvrir (suite) :

Les substituts liquides de repas et autres suppléments protéinés liquides

Disponibles dans les pharmacies, les épiceries et sur les sites internet des distributeurs, ces substituts constituent une grande gamme de produits. Ceux utilisés pour la diète préopératoire (ex. : BOOST, mélange à shake ProtiLife ou laits fouettés SlimTime ou Optifast) sont des options adéquates. Sinon, il est intéressant de choisir les produits les plus riches en protéines. La version de la marque maison (ex. : Nutrium chez Jean Coudu) est acceptée après la chirurgie. Il n'est pas pertinent de dépasser 30 grammes de protéines par bouteille.



Les poudres de protéines et mélanges de produits liquides avec protéines ajoutées

Pour se faciliter la vie ou pour respecter ses goûts, il est possible d'ajouter de la poudre de protéines dans les liquides pour augmenter leur teneur protéique. Il existe plusieurs marques sur le marché, dont la quantité de protéines, le prix et la pertinence varient. Elles peuvent dépanner, surtout lorsqu'on n'a pas d'appétit, mais ne sont pas essentielles à la réussite de la chirurgie. Attention! Plusieurs magasins de suppléments vendent des poudres de protéines remplies d'édulcorants (faux sucres), de caféine ou d'ingrédients dont l'effet sur la santé est plus ou moins clair. Ces poudres ne sont pas des produits miracles. Les images de produits listés ci-bas sont des options plus abordables, sécuritaires et dont le goût est apprécié.



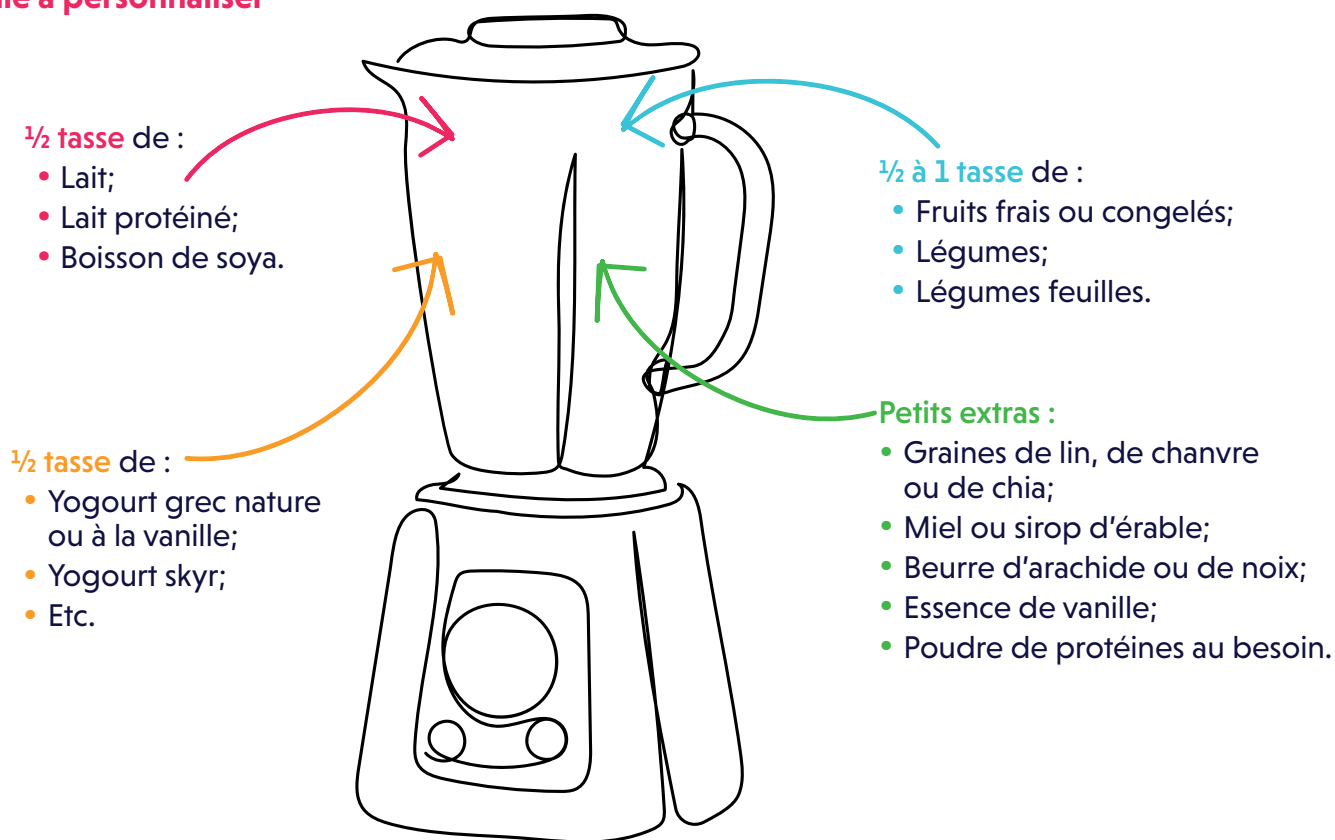
Les boissons végétales (substituts du lait)

Disponibles dans toutes les épiceries, les boissons végétales sont souvent pauvres en protéines. Seules les boissons de soya ou certaines boissons enrichies ont la même teneur en protéines du lait de vache, soit huit grammes par tasse (250 ml). Elles demeurent toutefois des options intéressantes pour varier les boissons consommées.



Recettes maison :

Smoothie à personnaliser



Idées de recettes

Piña colada	Choco-arachides	Lassi	Moka à la fraise	Déesse verte
<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Ananas • Lait ou boisson de soya sans saveur • Yogourt grec à la noix de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Lait protéiné au chocolat • Yogourt grec nature • Beurre d'arachide en poudre (ex. : PB&Me) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangue • Eau froide ou lait • Yogourt grec nature • Pincée de garam masala ou de cardamome 	<ul style="list-style-type: none"> • Fraises • Lait protéiné au chocolat • 1/4 tasse de café filtre ou d'expresso • Une cuillère à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide • Une cuillère à soupe de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme verte • Banane • Kale ou épinards • Lait ou boisson de soya sans saveur • Yogourt grec nature • Une cuillère à soupe de graines de lin

Il est possible d'utiliser les cubes de smoothie congelés de type Evive ou de marque maison à l'épicerie. Pour augmenter la teneur en protéines, il faut simplement ajouter du lait protéiné ou de la poudre de protéines. Il est déconseillé de les faire avec de l'eau seulement.

Recettes maison (suite) :

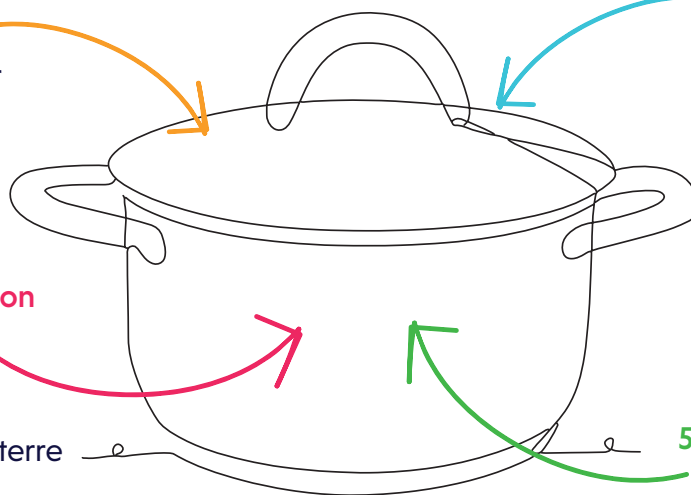
Potage protéiné à personnaliser

2. Couvrir de :

- Bouillon régulier ou protéiné.

1. Ajouter au chaudron pour rôtir :

- Huile végétale ou beurre;
- Une pomme de terre (optionnel);
- Légumes au choix, frais ou congelés, pour remplir le fond de la casserole.



3. Porter à ébullition et ajouter :

- Poivre;
- Épices.

4. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et passer au pied mélangeur. Ajouter du bouillon au besoin.

5. Augmenter la teneur en protéines en fin de cuisson :

- Lait protéiné (pour un effet de soupe crème);
- Fromage cottage ou quark;
- Légumineuses;
- Poudre de protéines sans saveur;
- Etc.

Idées de recettes

Orangé	Épinards	Saisonnier	Chou-fleur	Gaspatcho vert
<ul style="list-style-type: none"> • Oignon • Patate douce • Carotte • Bouillon de poulet protéiné • Cari (au goût) • Ajouter de la poudre de protéines dans la portion servie 	<ul style="list-style-type: none"> • Oignon ou échalote française • Pomme de terre • Épinards en grande quantité, comme le volume diminue à la cuisson • Lait protéiné (pour remplacer le bouillon) • Muscade (au goût) 	<ul style="list-style-type: none"> • Oignon • Courge Butternut • Asperges • Pois chiches en conserve • Bouillon protéiné • Ajouter du fromage cottage en fin de cuisson (au goût) 	<ul style="list-style-type: none"> • Oignon • Pomme de terre • Chou-fleur • Bouillon de poulet protéiné • Beurre d'amande • Ajouter du lait protéiné dans la portion servie 	<p>**SOUPE FROIDE**</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concombre • Melon miel • Yogourt grec nature • Jus de lime • Menthe • Oignon vert • Garnir de yogourt grec nature dans la portion servie

Référence pour le gaspatcho vert : Ricardo Media Inc. (2017). *Gaspatcho au concombre et au melon*. <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7656-gaspatcho-au-concombre-et-au-melon>

Étape 2 – Alimentation en purée

Durée : une semaine

Définition : Durant la deuxième semaine suivant la chirurgie, tous les aliments doivent être réduits en purée, sans morceaux ni grumeaux. La consistance peut varier entre de la purée lisse pour bébé du commerce et des patates pilées sans morceaux.

Conseils d'usage :

- ✓ Cuisez bien les aliments (pochés, bouillis, au four, braisés ou à la mijoteuse).
- ✓ Utilisez des outils performants (ex. : robot culinaire, mélangeur ou pied mélangeur) et évitez d'utiliser un pilon ou un presse-purée manuel.
- ✓ Mélangez les aliments avec du liquide (ex. : lait protéiné, bouillon protéiné ou sauces) et réduisez en purée jusqu'à la consistance souhaitée :
- ✓ Pour vous faciliter la vie, il est possible de passer le repas familial au mélangeur avec du bouillon en privilégiant dans cet ordre la viande, le féculent, puis les légumes.
- ✓ Mangez souvent de petites quantités à la fois (trois repas et trois collations par jour).

Exemples d'aliments en purée

- Gruau, crème de blé, céréales pour bébé, céréales ramollies dans du lait (ex. : Corn Flakes, Special K ou Rice Krispies);
- Yogourt sans morceaux (privilégiez le yogourt grec);
- Potage sans morceaux (voir les recettes précédemment);
- Fromage frais (cottage ou quark);
- Purée de viande;
- Purée de pommes de terre;
- Purée de fruits ou de légumes;
- Compotes de fruits commerciales;
- Dessert au lait sans morceaux (ex. : pouding ou blanc-manger).

Sites Web pour trouver des trucs et des recettes intéressantes de purées :

- Purée que c'est bon! : pureequecestbon.fsa.ulaval.ca/
- Naître et grandir : naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=aliments-complementaires-puree
- Bariatric Meal Prep : bariatricmealprep.com/bariatric-recipes/
- Parlons Bariatric (payant) : parlonsbariatric.ca/products/diete-de-progression-apres-une-chirurgie-bariatric

Idées de recettes :

Purée de pommes de terre protéinée

Ingrédients*	Méthode
<ul style="list-style-type: none">• Quatre pommes de terre Russet, pelées et coupées en morceaux• Une gousse d'ail• Une cuillère à soupe de beurre ou d'huile• Une tasse de yogourt grec nature• Sel et poivre (au goût)• Ciboulette (facultatif) <p>* Si la texture est trop épaisse, ajouter du lait protéiné au besoin.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre avec l'ail jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 15 à 20 minutes. Égoutter.2. Au robot culinaire, mélanger les pommes de terre et l'ail avec l'huile ou le beurre. Ajouter ensuite le yogourt, saler et poivrer généreusement, puis ajouter la ciboulette. S'assurer d'éliminer les grumeaux avant de servir.

Référence : The Dannon Company, Inc. (s.d.). *Purée de pommes de terre crémeuse*. <https://www.oikos.ca/fr/recette/puree-de-pommes-de-terre-cremeuse>

Purée de viande à personnaliser

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none">• Viande, volaille ou poisson cru* (agneau, dinde, poulet, bœuf, porc, veau, saumon, truite, etc.), sans peau ni gras visible et coupé en morceaux• Lait protéiné ou bouillon protéiné <p>* Il est aussi possible d'utiliser de la viande ou du poisson cuit. Simplement débiter la recette à l'étape 3.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mettre la viande ou la volaille dans une casserole et recouvrir de lait ou de bouillon protéiné.2. Cuire jusqu'à ce que la viande ou la volaille soit complètement cuite.3. Mettre la viande ou la volaille dans un mélangeur.4. Réduire en purée dans un mélangeur en ajoutant du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée.

Référence : Fondation Olo. (2019). *Comment cuisiner des purées pour bébé – Aliments protéinés*. <https://fondationolo.ca/blogue/videos/cuisiner-purees-bebe-aliments-proteines/>

Idées de recettes (suite) :

Pouding à personnaliser

Pour quatre portions

Ingrédients*	Méthode
<ul style="list-style-type: none">• ¼ tasse de sucre• ¼ tasse de fécule de maïs• Deux tasses de lait protéiné au chocolat ou à la vanille <p><i>* Il est aussi possible d'utiliser du pouding instantané de la marque Jell-O (régulier ou sans sucre) et de suivre la recette sur la boîte en remplaçant le lait par du lait protéiné.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Dans une petite casserole hors du feu, mélanger au fouet le sucre et la fécule.2. Ajouter le lait et bien mélanger. Porter à ébullition à feu moyen en remuant continuellement et en raclant le fond et les parois de la casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe.3. Passer le pouding au tamis, afin de retirer les grumeaux, si nécessaire.4. Verser le pouding dans un bol. Couvrir directement la surface du pouding de pellicule plastique. Laisser tiédir, puis réfrigérer six heures ou jusqu'à ce que le pouding soit raffermi et complètement refroidi.

Référence : Ricardo Media Inc.

Gruau protéiné

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none">• ½ tasse (80 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide• ⅔ de tasse (160 ml) de lait protéiné• ½ tasse (80 ml) de blancs d'œufs pasteurisés• Deux cuillères à soupe (30 ml) de lait ou boisson de soya• Garnitures (au goût) : cannelle, petits fruits, beurre d'arachide ou de noix, beurre d'arachide en poudre, compote de fruits, sirop d'érable, cassonade, etc.	<ol style="list-style-type: none">1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait. Cuire 60 secondes au micro-ondes.2. Remuer et intégrer les blancs d'œufs. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène afin d'éviter les grumeaux d'œufs.3. Poursuivre la cuisson 60 secondes au micro-ondes. Chauffer à nouveau par intervalles de 30 secondes si les blancs d'œufs ne sont pas complètement cuits.4. Incorporer le lait. Ajouter plus de lait au besoin.5. Ajouter les garnitures désirées.

Référence : Nutrition GT. (2023). *Gruau aux blancs d'œufs*. <https://nutritiongt.com/2023/05/08/gruau-aux-blancs-doeufs/>

Exemple de structure alimentaire avec un menu en purée :

Les quantités consommées diffèrent grandement d'une personne à l'autre; c'est pourquoi elles ne se retrouvent pas dans le tableau. En prenant son temps pour manger et en consommant souvent de petites quantités (aux deux à trois heures), on s'assure de manger suffisamment en respectant ses signaux de faim et de satiété. Il est important de bien lire les étiquettes des produits pour garantir de combler ses besoins en protéines.

Déjeuner (choisir une option)	<ul style="list-style-type: none">■ Gruau protéiné (voir recette ci-dessus ou choisir le gruaux Quaker protéiné) avec compote de fruits;■ Yogourt grec à la vanille avec banane en purée;■ Fromage cottage avec miel ou sirop d'érable;■ Céréales ramollies dans du lait protéiné (attention : consommer le lait 15 minutes après les céréales).
Collation 1 (choisir une option)	<ul style="list-style-type: none">■ Smoothie protéiné;■ Yogourt grec avec beurre d'arachide crémeux ou de noix;■ Lait ou shake protéiné;■ Pouding sans morceaux (voir recette ci-dessus);■ Jello protéiné (ajouter de la poudre de protéines lors du mélange);■ Fromage cottage avec compote de fruits;■ Blanc-manger;■ Yogourt glacé maison.
Dîner	<p>Prioriser :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Purée de viande, de volaille ou de poisson;2. Purée de féculent (ex. : pommes de terre, patate douce, riz, etc.);3. Purée de légumes. <p>Pour dépanner, il est possible d'utiliser les purées du commerce, comme les purées de La Mère Poule.</p> <p>Le repas familial peut aussi être passé au mélangeur. Assurez-vous que ce soient des aliments appréciés et qui passent bien selon votre tolérance.</p>
Collation 2	Voir les idées via la collation 1
Souper	Voir les consignes via le dîner
Collation 3	Voir les idées via la collation 1

* Pour les travailleurs de soir ou de nuit, l'horaire peut varier. Il faut simplement s'assurer de manger trois repas ainsi que deux à trois collations par jour.

Étape 3 – Alimentation molle

Durée : une semaine

L'alimentation en purée doit être bien tolérée avant de passer à cette étape.

Définition : Durant la troisième semaine suivant la chirurgie, les aliments solides consommés doivent pouvoir s'écraser à la fourchette facilement. Si ce n'est pas possible, ces aliments sont à éviter.

Conseils d'usage :

- ✓ Mangez souvent de petites quantités à la fois (trois repas et trois collations par jour).
- ✓ Buvez suffisamment (visez au moins un litre et demi (1,5 L) par jour), en privilégiant l'eau. Le thé, le café, la tisane et le lait sont aussi des options intéressantes. Pour aromatiser votre eau, utilisez un peu de jus pur ou des morceaux de fruits.
- ✓ Diminuez le plus possible les sucres concentrés en grande quantité (ex. : jus non dilués, biscuits, gâteaux, tartes, bonbons, etc.) pour éviter le syndrome de la chasse gastrique.

Aliments permis :

Produits laitiers et substituts

- Fromage frais, quark, cottage et ricotta, parmesan râpé, fromage à la crème (à tartiner), fromage à pâte molle (ex. : brie et camembert), fromage en tranches ou ferme de type cheddar doux, brick, gouda et mozzarella;
- Poudings lisses, au riz ou au tapioca, sans fruits secs ou noix;
- Yogourt lisse avec ou sans fruits, sans fruits secs ou noix.

Fruits

- Fruits frais mûrs, pelés et tranchés : banane, mangue, kiwi, kaki, melon d'eau, poire, avocat et petits fruits des champs;
- Fruits en conserve égouttés (ex. : pêches, poires, mandarines, etc.);
- Fruits en purée et en compote.

Légumes

- Légumes bien cuits;
- Mais en crème.

Viandes et substituts*

- Œuf brouillé, miroir, tourné, poché, à la coque et en omelette;
- Viande hachée, coupée, braisée ou en ragoût;
- Poulet haché ou brun de poulet;
- Cretons;
- Poisson frais ou en conserve et poisson blanc poché ou cuit au four;
- Fruits de mer émincés;
- Légumineuses*;
- Tofu soyeux et houmous.

* Les légumineuses en grande quantité sont à éviter le premier mois suivant la chirurgie.

Produits céréaliers

- Céréales chaudes (ex. : gruau, céréales pour bébé et crème de blé)
- Céréales sans noix, graines ou fruits séchés;
- Pain tranché sans noix ou graines;
- Pain doré et crêpes;
- Muffin sans noix, graines ou fruits secs;
- Riz blanc, risotto, couscous, orge et petites pâtes alimentaires avec de la sauce;
- Biscuits thé social et biscuits soda.

Autres

- Pain de viande;
- Sandwich (retirer les croûtes au besoin).

Étape 4 – Alimentation régulière

Durée : une semaine

L'alimentation molle doit être bien tolérée avant de passer à cette étape.

Définition : Durant la quatrième semaine suivant la chirurgie, les aliments solides réguliers peuvent être réintroduits de façon progressive.

Conseils d'usage :

- ✓ Mangez souvent de petites quantités à la fois (trois repas et trois collations par jour).
- ✓ Buvez suffisamment (visez au moins un litre et demi (1,5 L) par jour), en privilégiant l'eau. Le thé, le café, la tisane et le lait sont aussi des options intéressantes. Pour aromatiser votre eau, utilisez un peu de jus pur ou de morceaux de fruits.
- ✓ Évitez de boire en mangeant.
- ✓ Consommez, selon votre tolérance, la viande rouge (steak), la poitrine de poulet, le pain frais, le riz et les pâtes alimentaires, car ils peuvent causer de l'inconfort ou une sensation de blocage.
- ✓ Évitez de manger des crudités et des noix (ex. : amandes, pistaches, arachides, etc.) dans les six à huit semaines suivant votre opération. Vous pouvez toutefois consommer la laitue, les tomates, les concombres et les champignons après un mois.
- ✓ Mangez lentement et mastiquez bien en visant 20 à 30 minutes de temps de repas.

Produits à découvrir :

Collations sucrées



Produits à découvrir (suite) :

Collations salées



Réalisé par Laurence Michel, Dt.P., en mai 2023.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

Service de nutrition clinique

Hôpital Pierre-Boucher

450 468-8111, poste :

Hôpital Honoré-Mercier

450 771-3333, poste :

Hôtel-Dieu de Sorel

450 746-6000, poste :

Nutritionniste :

