

Aliments à privilégier à la suite d'une greffe ou d'une chirurgie

Voici un guide d'alimentation suggéré pour vous aider lors de votre convalescence. Ces conseils visent à vous guider dans le choix de votre alimentation post-opératoire. Il est également permis de laisser aller votre créativité culinaire, tout en respectant l'orientation de ces suggestions.

Premières 24 - 48 heures: alimentation plutôt liquide

- Potages, légumes et viande, le tout longuement bouilli et passé au mélangeur
- Yogourt, fromages crémeux, liquides ou pâtes molles (Minigo, Vache qui rit, camembert, etc.)
- Crème de blé et gruau
- Compotes de fruits frais
- Boissons fouettées maison (fruits frais, crème glacée, lait entier et œufs)
- Trucs rapides: *Boost*, *Ensure*, poudre protéinée pour boissons fouettées
- Plats cuisinés passés au mélangeur

Au cours de la première semaine: alimentation plutôt molle qui requiert peu de mastication

- Pâtes alimentaires bien cuites
- Légumes en purée
- Oeufs bouillis ou omelette
- Soupe avec morceaux de légumes bien cuits
- Poisson poché
- Pâté chinois
- Pâté à la viande, sans la croute (poulet, viande hachée)

Deuxième semaine: alimentation requérant mastication presque normale mais plus légère

- Poisson
- Viande coupée en morceaux
- Légumes bien cuits
- Fruits coupés en morceaux
- Oeufs

IMPORTANT!

Pendant tout le processus de guérison, soit au cours des deux premières semaines suivant la chirurgie, évitez les aliments très durs, épicés ou exigeant une grande force de mastication.

Dans le doute, n'hésitez surtout pas à nous téléphoner au 418-682-8289.