

Il est important, après la chirurgie, d'incorporer des protéines et des fibres à votre alimentation pour accélérer le processus de guérison. Vous pouvez préparer des laits frappés avec des fruits ou manger des fruits tels des bananes ou des fruits en boîte. Riz brun, gruau ou autres aliments en grains cuits peuvent faire partie de vos repas après votre chirurgie.

Faites attention aux choix des aliments

Voici quelques petits exemples à suivre :

- les aliments durs et collants devraient être exclus de votre alimentation pour quelques semaines. Exemple : carottes, pommes, céleris, bonbons, etc.
- la nourriture froide comme le lait frappé, la crème glacée et les sorbets peuvent aider s'il y a sensibilité
- prenez des boissons froides ou à la température de la pièce
- faites cuire vos aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres
- utilisez un mélangeur pour mettre vos aliments en purée
- coupez vos aliments en petits morceaux

Voici quelques mets et aliments suggérés

- mets en casserole comme la lasagne, tamales ou poisson
- assiette d'œuf comme les œufs brouillés, œufs pochés, quiche, salade aux œufs
- légumes en purée comme des pois, carottes, pommes de terre et nourriture pour bébés
- pouding de riz
- blé d'Inde en crème
- pommes de terre gratinées
- gruau et céréales
- pain mou et muffins
- soupe de légumes avec tofu
- pâtes de consistance molle
- avocat, asperge, pois, carotte en purée
- Jell-O
- poires en boîte
- thon ou poulet en boîte
- viande tendre bien cuite dans une mijoteuse
- viande hachée ou coupée en petits morceaux
- tofu
- purée, mélange de soupe et sauce
- fromage ramolli
- crème glacée
- croustade
- beurre d'arachide
- crêpes, pain doré avec sirop d'érable ou sauce aux fruits
- macaroni au fromage, macaroni à la crème de tomate

- nouilles au beurre avec fromage parmesan
- pâtes ou salade de pommes de terre
- guacamole, hummus, fromage cottage ou fromage en crème sur un biscuit mou
- ragoût de poulet, pâté au poulet
- poulet à la King, saumon en crème
- fèves au lard
- poisson en casserole
- pain de viande
- boulettes de viande avec ou sans pâtes
- légumes bien cuits en sauce ou avec fromage fondu
- salade de fruits, melon, avocat, banane
- soupe aux lentilles, crème de brocoli ou autres
- bœuf, porc, poulet, dinde cuite dans une sauce
- courge de spaghetti

Suggestion d'aliments en liquide

- jus de fruits ou de légumes
- lait Ensure ou déjeuner instantané Carnation
- remplacement d'aliments en liquide (Boost Plus, Ensure Plus, Meal Cal Plus)
- lait, lait de soya, lait de poule
- lait frappé
- Yop (yogourt liquide)
- lait au chocolat ou chocolat chaud
- soupe
- thé glacé