



Les Hôpitaux Privés Rennais
Saint-Grégoire

Conseils alimentaires

PRÉ OPÉRATOIRE

Consignes alimentaires

Pré-opératoire

Une fois la date du bloc opératoire programmée, vous pouvez être amené à suivre un régime spécifique pour préparer le geste opératoire. Ce régime sera prescrit par votre chirurgien pour une durée déterminée. Pourquoi ? L'objectif est de diminuer les tissus graisseux et la taille du foie, afin que votre chirurgien puisse accéder plus facilement à votre estomac lors de l'opération. Seul un bon suivi des consignes alimentaires suivantes permet une réduction rapide et significative de la taille du foie.

Matin

1 yaourt 0% de matière grasse et sans sucre
1 Fromage blanc 0 % de matière grasse et sans sucre
1 boisson chaude sans sucre (café, thé, lait écrémé)
40 gr de pain + 1 cuillère à café de confiture maximum

Collation du matin

1 Fromage blanc 0 % de matière grasse et sans sucre

Midi

100 gr de crudités sans huile
150 gr de viande maigre ou de poisson blanc
150 gr de légumes (pas de féculents, ni de légumes secs)
1 yaourt 0% de matière grasse et sans sucre
20 gr de pain

Collation de l'après-midi

1 Fromage blanc 0 % de matière grasse et sans sucre

Soir

150 gr de viande maigre ou de poisson blanc
150 gr de légumes (pas de féculents, ni de légumes secs)
1 yaourt 0% de matière grasse et sans sucre
1 fruit frais moyen
20 gr de pain

- **NB :**
 - Les quantités de viandes, fruits et pain sont les quantités maximums
 - Les quantités de légumes peuvent évoluer en fonction de l'appétit (diminution ou augmentation)
- **Modes de cuisson :**
 - Les viandes et poissons sans graisse : poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse au four, en papillotes cuits à la vapeur, à l'eau, en cocotte-minute
 - Les légumes sans graisse : au four, en papillotes, cuits à la vapeur, à l'eau, en cocotte-minute
- **Aliments autorisés :**
 - Les boissons : eau plates ou gazeuses, café, thé tisane sans sucre, lait écrémé (bouchon vert) à volonté.
 - Les édulcorants : aspartame, stevia, sucralose...
 - Les épices et les fines herbes.
 - Les condiments : cornichons, câpres, moutarde, vinaigres...

Consignes alimentaires

Idées recettes

Entrées

Pour une personne



Concombre type tzatziki

Mélangez 100g de concombre râpé avec 2 petit-suisse 0%. Assaisonnez avec sel, poivre, jus de citron (et/ou zeste), de l'aneth et un peu d'ail haché (ou en poudre).

Champignons crémeux

Mélangez 100g de champignons frais coupés fins avec 1 fromage blanc 0% ou 2 petit-suisse 0%. Ajoutez 1 cuillère à café de moutarde, poivre, persil haché et échalote hachée. Vous pouvez également ajouter un peu de curry.



Verrines concombre / fenouil

Mélangez 50g de concombre et 50g de fenouil avec 1 fromage blanc ou 2 petit-suisse 0%. Assaisonnez avec jus de citron, menthe hachée, sel et poivre.

Verrines colorées

Préparez quelques rondelles de radis rose ou noir. Dans un bol, mélangez 1 fromage blanc 0% avec sel, poivre, zestes de citron. Déposez dans une verrine les radis puis recouvrez de la sauce et terminez par quelques brins de roquette.



Asperges sauce citronnée

Préparez vos asperges (cuisson à adapter selon la couleur). Dans un bol, mélangez 1 fromage blanc 0% avec de la moutarde, de la ciboulette ciselée, le jus et le zeste d'1/2 citron, du sel et du poivre.

Tomates fraîches farcies

Dans un bol, mélangez 2 petit-suisse avec de l'aneth hachée, du sel, du poivre et de l'échalote hachée. Coupez les tomates en 2 et videz les en gardant l'intérieur (vous pouvez l'ajouter dans la sauce ou garder pour servir avec le plat). Remplissez les tomates vidées avec la sauce, vous pouvez décorer avec du persil.



Courgettes crues

Râpez une petite courgette que vous allez assaisonner avec du jus de citron vert, du sel, du poivre et du basilic haché.

Céleri rémoulade

Râpez 50g de céleri-rave. Préparez la sauce avec 1 fromage blanc 0%, le jus d'1/2 citron, 1/2 cuillère à café de moutarde, poivre. Ajoutez un peu de persil ciselé pour servir.



Consignes alimentaires

Idées recettes

Plats

Pour une personne



Haricots verts à l'ail

Faites revenir 150g de haricots verts avec de l'ail, échalote, persil, sel et poivre (avec un fond d'eau si besoin). Assaisonnez au moment de servir.

Gratin de courgettes

Faites cuire 250g de courgettes. Mélangez 1 fromage blanc 0%, 1 œuf, sel, poivre et muscade moulue. Ajoutez les courgettes (égouttées) au mélange. Versez dans un plat allant au four à 200°C, pendant environ 20 minutes (prolongez si besoin la cuisson).



Poisson poché au bouillon

Portez à ébullition une casserole remplie d'eau dans laquelle vous ajoutez un bouquet garni, sel et poivre (vous pouvez également ajouter des épices comme du curry, du curcuma...). Une fois l'eau frémissante, ajoutez 150g du filet de poisson de votre choix et laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen (pas bouillant). Servez avec quelques gouttes de jus de citron (jaune ou vert).

Coquille de poisson

Préchauffez le four à 200°C. Mélangez 1 pavé de cabillaud avec 100g de fromage blanc 0% et une échalote hachée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de persil et du curry. Disposez la préparation dans des coquilles et enfournez pour 10 minutes environ. Ajoutez du jus de citron au moment de servir (avec des poireaux par exemple).



Papillote de poisson

Agrémentez votre poisson en papillote d'une rondelle de citron et de quelques tomates cerises puis assaisonnez avec des graines de cumin.

Poulet tikka massala

Mélangez le yaourt 0% avec 1 cuillère à café : ail en poudre, gingembre en poudre, paprika, curcuma, concentré de tomates puis assaisonnez (sel et poivre) et arrosez d'une cuillère à soupe de jus de citron. Mélangez le poulet coupé en dés à la sauce au yaourt et laissez mariner 2h au frais. Pour la cuisson : 15 minutes à 200-220°C. Vous pouvez préparer une sauce à base de tomates pelées et ail pour servir (à laquelle vous ajouterez les mêmes épices).



Viande blanche à la moutarde et champignons

Faites revenir 1 échalote dans un peu d'eau, avec 150g de champignons puis ajoutez 150g de blanc de poulet en cubes. Laissez cuire à couvert. Ajoutez en fin de cuisson : 1 fromage blanc 0%, 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, sel, poivre et thym. Laissez cuire encore 5-10 minutes à feu doux à découvert.

Consignes alimentaires

Idées recettes

Plats

Pour une personne

Poulet tandoori

Retirer la peau de la cuisse du poulet. Faites mariner votre cuisse de poulet avec 1 yaourt 0%, des épices à tandoori, $\frac{1}{4}$ jus de citron, 1 gousse d'ail râpée, sel et poivre. Laissez mariner 4h. Enfournez pour 20-25min à 180°C.



Poulet au curry

Coupez 150g de poulet et faites-le revenir dans un poêle bien chaude avec 1 oignon et un peu d'eau pour éviter qu'il n'accroche. Laissez cuire à feu moyen, à couvert. Une fois cuit, hors du feu, ajoutez 1 fromage blanc 0%, du sel, du poivre, et du curry (selon votre convenance).

Desserts

Pour une personne



Pomme râpée

Râpez 1 pomme et ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elle noircisse. Ajoutez 2 petit-suisse 0% et un peu de cannelle.

Laitage au fruit maison

Mélangez 2 petit-suisse 0% avec 1 fruit frais (fraise, poire, nectarine... ou un mélange fruit pour environ 100g). Disposez ce mélange dans une verrine. Vous pouvez y ajouter de la menthe fraîche hachée.



Glace maison

Mixez 1 fromage blanc 0% + $\frac{1}{2}$ mangue, vous pouvez le laisser quelques heures au congélateur pour le déguster comme une glace.

Mousse vanille

Mélangez 400g de fromage blanc 0% avec les graines d'1 gousse de vanille et 1 cuillère à soupe d'arôme vanille liquide. Faites ramollir 1 feuille de gélatine et l'ajouter au fromage blanc. Battez 2 blancs d'œufs en neige et les incorporer au fromage blanc. Laissez prendre au frigo au moins 2 heures. (Vous pouvez ajouter l'édulcorant de votre choix).



Consignes alimentaires

Idées recettes

Sauces froides

Pour accompagner vos crudités, viande ou poisson, vous pouvez réaliser différentes sauces à base de laitages (qui vous permettront d'éviter de consommer tous les laitages sous la même forme). Mélangez 2 petit suisse 0% ou 1 fromage blanc 0% avec (combinaison au choix) :

- Échalote, oignon rouge, oignon nouveau, cébette
- Persil, ciboulette, aneth, coriandre, cerfeuil, estragon
- Herbes de Provenances, origan,
- Sel, poivre, 5 baies, piment d'Espelette
- Jus et/ou zeste citron jaune ou vert
- Moutarde forte, douce, savora...

Marinades

Marinades à sec :

- mélangez plusieurs épices avec sel, ail en poudre et poivre (bien frotter la viande). Puis faites-la griller dans une poêle bien chaude ou au four (si besoin, ajoutez un fond d'eau pour éviter qu'elle ne se dessèche).

Marinades humides :

- épices et aromates de votre choix auquel vous ajouterez du jus de citron (jaune ou vert) et/ou du vinaigre et/ou yaourt 0% (l'acidité va attendrir la viande).

Tips supplémentaires

Les épices :

Cumin, curcuma, curry, poivre, gingembre moulu, paprika ou paprika fumé, piment doux, noix de muscade, clou de girofle, safran...

Les aromates :

Persil, basilic, ciboulette, aneth, cerfeuil, coriandre, romarin, ail, oignons, échalotes... Les herbes aromatiques peuvent être ajoutées à nos plats fraîches, déshydratées ou surgelées, ce qui facilite leur conservation...

Pour les poissons :

Aneth, oseille, du poivre rose, de la ciboulette, coriandre, cumin...

Pour les viandes :

Cumin, du piment, de l'ail, du poivre vert, curcuma, du cumin, du paprika, du gingembre, origan...

Pour les légumes :

Les herbes aromatiques (ciboulette, persil, estragon, coriandre, basilic, feuilles d'aneth, cerfeuil, coriandre, romarin, basilic...) et les épices (curry, gingembre moulu, paprika, piment doux, noix de muscade...).

Chirurgie Bariatrique

Consignes alimentaires pré opératoire



Les Hôpitaux Privés Rennais
Saint-Grégoire