

## RÉGIME PRÉ-OPÉRATOIRE AVANT CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ

Vous allez bénéficier d'un bypass gastrique, d'une sleeve ou d'un mini-bypass. Pour que l'intervention se déroule dans les meilleures conditions possibles, il est important de respecter le régime suivant pendant les **8 jours précédant votre intervention**. Ce **régime sans graisse** aura pour effet de diminuer le volume de votre foie et rendra l'intervention plus facile pour le chirurgien.

### Journée type

**Petit déjeuner** Café ou thé avec 150 ml de lait écrémé

Pain 30 g (confiture sans beurre)

**Déjeuner** 200 g de légumes  
150 g de féculents  
2 blancs d'œuf  
1 yaourt à 0% de matière grasse

**Goûter** 1 yaourt à 0% de matière grasse  
150 g de fruits

**Dîner** 200 g de légumes  
150 g de pommes de terre  
2 blancs d'œuf  
1 yaourt à 0% de matière grasse

#### Comment mesurer ?

Légumes :	100 g	1/2 tasse légumes cuits
	100 g	1 1/2 tasse légumes crus
Fruits :	150 g	1 pomme, orange, poire
	150 g	3 abricots, prunes, kiwis
Féculents :	100 g	1 pomme de terre
	100 g	4 c. à soupe de riz
	100 g	1 tasse de pâtes cuites
Pain :	8 g	1 biscotte moyenne
	15 g	1 pain grillé
	5 g	1 cracotte
	30 g	1/8 <sup>ème</sup> de baguette

### Quels aliments choisir et comment les préparer ?

- **Légumes** : tous permis
- **Fruits** : tous permis sauf banane, figue et raisin

#### Préparation des légumes sans graisse

- cuits à la vapeur, à l'eau, en cocotte minute
- au four, en papillotes
- crus, râpés, en morceaux

- **Féculents** : riz, pâtes, Eibly ®, polenta, semoule de blé, tapioca, pommes de terre

#### Préparation des féculents sans graisse

- avec une sauce tomate sans graisse ou nature
- les pommes de terre à la vapeur, à l'eau, en papillotes

- **Blanc d'œuf**

#### Préparation des blancs d'œuf

- à la coque, pochés ou durs
- en omelette ou au plat dans une poêle anti-adhésive sans ajout de matière grasse

- **Yaourt** : nature, aromatisé ou aux fruits mais toujours 0% de matière grasse

- **Pain** : tous permis (blanc, paysan, seigle, complet, biscottes, cracottes, etc...)