

PROTOCOLE D'ALIMENTATION POSTOPÉRATOIRE D'UNE CHIRURGIE MAXILLO-FACIALE

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE/VÉGÉTALIENNE



Nom de l'utilisateur : _____

Nom de la diététiste : _____

No téléphone : 418 835-7121, poste : _____

Recommandations

1. **Pour les 2-3 premiers jours**, en raison de votre état, il sera plus facile de s'alimenter à l'aide d'une seringue.
2. Par la suite, vous pourrez utiliser la cuillère, le verre ou à nouveau la seringue selon ce qui vous convient le mieux. Ainsi, **pour environ 10 jours, choisissez de préférence** des aliments que vous aimez et réduisez-les en **purée** à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur électrique. Vous pouvez préparer des purées plus ou moins claires, selon vos besoins. La plupart des mets que nous consommons régulièrement peuvent se réduire en purée claire si l'on y ajoute des liquides en quantité suffisante.
3. **Environ 10 jours après votre chirurgie**, vous aurez une rencontre avec votre chirurgien. À ce moment-là, il vous dira si vous êtes en mesure de commencer une alimentation dite **molle**. Si tel est le cas, vous pourrez consommer des aliments mous, pouvant être hachés ou écrasés, mais qui demeurent faciles à mastiquer.
4. Vous progresserez vers une **alimentation plus normale selon votre tolérance**. La durée de la diète **molle** peut varier de **3 à 6 semaines**.
5. **Prendre plusieurs repas dans la journée (6 à 8)**, afin d'être certain de consommer toutes les calories dont vous avez besoin.
6. **Ajouter** à votre menu des breuvages nutritifs afin de compléter votre alimentation :
 - Milkshakes et smoothies faits maison (Ex. : passer au mélangeur de la crème glacée avec du lait, de la boisson végétale enrichie, et des fruits).
 - Essentiel du déjeuner (Carnation®) : disponible en pharmacie et au supermarché
 - Lait's Go Sport®
 - Suppléments nutritifs : disponibles en pharmacie et dans certains supermarchés, comme Boost (Nestlé®), Ensure (Abbott®), etc.



Pour des options **végétaliennes** :

- **Boissons végétales enrichies** : **Privilégier les boissons de soya ou de pois enrichies**, qui sont plus riches en **protéines** comparativement aux boissons d'amandes, d'avoine ou de riz.
- Breuvages nutritifs faits maison à base de protéines végétales en poudre, de la boisson de soya en poudre ou du beurre d'arachide en poudre (Ex : ajouter ces produits à votre lait ou boisson végétale enrichie favorite).

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

	LIQUIDE/PURÉE À suivre pour environ 10 jours	MOLLE À suivre de 3 à 6 semaines
SUBSTITUTS CARNÉS	Oeufs liquides pasteurisés Béchamel aux œufs en purée Hummus ou légumineuses en purée* Soupe aux pois passée au mélangeur Tartinade de tofu passée au mélangeur avec de la mayonnaise*	Oeufs brouillés, omelette et Béchamel aux œufs pilés Légumineuses bien cuites, ramollies Tofu mou ou soyeux Soupe aux pois, fèves au lard végétariennes
PRODUITS LAITIERS	Lait, lait au chocolat, lait frappé, boisson de soya enrichie Crème glacée Yogourt ou <u>yogourt grec</u> sans morceau Desserts au lait (pouding, blanc-manger, flan, etc.) Crème sure	Sauce blanche (avec pâtes hachées) Fromage mou (à la crème, cottage, ricotta, brie, etc.) Tapioca Gâteau au fromage ou gâteau au fauxmage
PRODUITS CÉRÉALIERS	Céréales pour bébé Céréales chaudes passées au mélangeur Soupe aux pâtes alimentaires passée au mélangeur Pâtes alimentaires et riz avec sauce au tofu, aux protéines végétales, aux légumineuses ou avec sauce au fromage tous passés au mélangeur	Soupe avec pâtes alimentaires, si tolérée Pâtes alimentaires bien cuites et coupées avec sauce, selon tolérance Céréales chaudes Céréales sèches ramollies par le lait (<u>éviter</u> les céréales fibreuses) Mie de pain selon tolérance, faire ramollir dans la soupe ou la sauce au besoin (<u>éviter</u> le pain croûté) Biscuits et galettes molles Muffin sans noix, sans fruit sec et ramolli (trempés dans le lait, du yogourt ou de la crème)
FRUITS	Jus sans pulpe Sorbet Fruits cuits ou en conserve mis en purée, sans pelure, sans pépin et sans noyau** Compote de fruits Banane mûre écrasée Purée de bébé (Ex : Heinz®, Mère Poule®)	Tous les jus de fruits Fruits frais sans pelure ou en conserve servis pilés ou mis en purée**, selon la tolérance Banane mûre
LÉGUMES	Jus de légumes et de tomate Potage et crème Soupe aux légumes* passée au mélangeur Pommes de terre en purée, passées ou non au mélangeur* Légumes cuits ou en conserve**, réduits en purée Purée de bébé (Ex : Heinz®, Mère Poule®)	Soupe aux légumes** bien cuits, si tolérée Légumes sans pelure bien cuits ou en conserve** Avocat

*Pour des purées plus nutritives et de meilleure consistance, ajouter :

- du concentré de bouillon de légumes dilué aux purées de légumineuses et tofu
- du lait aux purées de pommes de terre et aux poudings
- du jus de tomate, de légumes ou le jus de cuisson aux purées de légumes
- du jus de fruit aux purées de fruits

** Éviter les fruits et légumes fibreux (laitue, céleri, maïs, ananas, etc.)

N.B. Éviter les mets épicés et les mets avec des graines et des noix entières

ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

	LIQUIDE/PURÉE <i>À suivre pour environ 10 jours</i>	MOLLE <i>À suivre de 3 à 6 semaines</i>
SUBSTITUTS CARNÉS	Hummus ou légumineuses en purée* Soupe aux pois ou aux lentilles passée au mélangeur Tartinade de tofu passée au mélangeur avec de la mayonnaise végétalienne*	Légumineuses ou protéines végétales texturées bien cuites, ramollies Soupe aux pois ou aux lentilles Fèves au lard végétaliennes Tofu mou ou soyeux Desserts de tofu mou aromatisé
PRODUITS NON LAITIERS	Boissons végétales enrichies Dessert glacé non laitier (Ex : Coconut Bliss®, So Delicious®, Häagen Dazs®, etc.) Yogourt non laitier <u>sans morceau</u> (Ex : Daiya®, Liberté®, Riviera®, Soygo®, Yoso®, Choix du Président® à base de plantes, etc.) Desserts à base de boissons végétales enrichies Pouding (Ex : Belsoy®) Crème sure végétale (Ex : Tofutti®, Rawesome®) Crème végétale (Ex : Soya Cuisine de Belsoy®) Lait de coco en conserve	Sauce blanche végétalienne (Ex : Daiya®) Fauxmage mou (<u>à la crème</u>) (Ex : Vegnature®, Zengary®, Daiya®, LeGrand®, Tofutti®, Choix du Président® à base de plantes, etc.) Tartinade de noix de cajou Choix du Président® à base de plantes, Spread'Em®, LeGrand®, etc.) Tapioca à base de boisson de soya enrichie Gâteau au fauxmage (Ex : Daiya®, Sweets from the Earth®, Choix du Président® à base de plantes, etc.)
PRODUITS CÉRÉALIERS	Céréales pour bébé Céréales chaudes passées au mélangeur Soupe aux pâtes alimentaires passée au mélangeur Pâtes alimentaires ou riz avec sauce au tofu, aux protéines végétales, aux légumineuses ou avec sauce au fauxmage (Ex : Daiya®) tous passés au mélangeur	Soupe avec pâtes alimentaires, si tolérée Pâtes alimentaires bien cuites et coupées avec sauce, selon tolérance Céréales chaudes ou céréales sèches ramollies par le lait (<u>éviter</u> les céréales fibreuses) Mie de pain selon tolérance, faire ramollir dans la soupe ou la sauce au besoin (<u>éviter</u> le pain croûté) Biscuits et galettes molles Muffin sans noix, sans fruit sec et ramolli (trempés dans de la boisson végétale, du yogourt non laitier, de la crème végétale ou du lait de coco)
FRUITS	Jus sans pulpe Sorbet Fruits cuits ou en conserve mis en purée, sans pelure, sans pépin et sans noyau** Compote de fruits Banane mûre écrasée Purée de bébé (Ex : Heinz®, Mère Poule®)	Tous les jus de fruits Fruits frais sans pelure ou en conserve servis pilés ou mis en purée**, selon la tolérance Banane mûre
LÉGUMES	Jus de légumes et de tomate Potage et crème Soupe aux légumes* passée au mélangeur Pommes de terre en purée Légumes cuits ou en conserve**, réduits en purée Purée de bébé (Ex : Heinz®, Mère Poule®)	Soupe aux légumes** bien cuits, si tolérée Légumes sans pelure bien cuits ou en conserve** Avocat

*Pour des purées plus nutritives et de meilleure consistance, ajouter :

- du concentré de bouillon de légumes dilué aux purées de légumineuses et tofu
- de la boisson végétale enrichie ou du lait de coco en conserve aux purées de pommes de terre et aux poudings
- du jus de tomate, de légumes ou le jus de cuisson aux purées de légumes
- du jus de fruits aux purées de fruits

** Éviter les fruits et légumes fibreux [laitue, céleri, maïs, ananas, etc.]

N.B. Éviter les mets épicés et les mets avec des graines et des noix entières

Conseils pour augmenter l'apport calorique — ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

- **Choisir** du lait entier (3,25 %) ;
- **Ajouter** aux desserts en purée de la crème glacée, du lait, de la crème fouettée ou du yogourt ;
- **Éviter** l'apport de trop grandes quantités de liquides non nutritifs tels que bouillon, thé, café, tisane ;
- **Ajouter** du beurre, de la margarine, de la crème 35 %, du miel, du sirop d'érable ou du sirop de maïs ;
- **Utiliser** du **lait enrichi** pour boire et dans la préparation des mets : à 1 litre (4 tasses) de lait 3,25 %, ajouter 250 ml (1 tasse) de poudre de lait écrémé. Bien mélanger sans ajouter d'eau. Meilleur si préparé à l'avance (24 heures). Consommer froid..

Conseils pour augmenter l'apport calorique — ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

- **Choisir** la boisson végétale la plus nutritive et la plus riche en protéines (Ex : soya, pois)
- **Ajouter** aux desserts en purée des versions végétaliennes de crème glacée, de crème fouettée, de yogourt ou du lait de coco en conserve ;
- **Éviter** l'apport de trop grandes quantités de liquides non nutritifs tels que bouillon, thé, café, tisane ;
- **Ajouter** de la margarine végétalienne, huile de coco, du sirop d'érable ou du sirop de maïs ;
- **Utiliser** la recette de boisson végétale enrichie pour boire et dans la préparation des mets : à 1 litre (4 tasses) de boisson de soya*, ajouter 250 ml (1 tasse) de poudre de boisson de soya. Bien mélanger sans ajouter d'eau. Meilleur si préparé à l'avance (24 heures). Consommer froid.

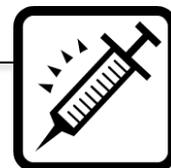
* Il est possible d'utiliser la boisson végétale de votre choix. Toutefois, le goût de la boisson de soya se marie mieux avec la poudre de boisson de soya.

Suggestions d'utilisation pour le lait ou la boisson végétale enrichis

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| • Gruau | • Yogourt ou substitut | • Desserts au lait |
| • Crème de blé | • Pommes de terre purées | • Lait frappé (milkshake) |
| • Sauce blanche | • Soupe crème | • Smoothie |

Entretien de la seringue

- Afin de faciliter le nettoyage, séparer les deux parties de la seringue soit le cylindre et le piston ;
- Nettoyer avec de l'eau tiède et une petite quantité de savon à vaisselle ; une brosse douce aidera à déloger les particules d'aliments ;
- Bien rincer ;
- Faire sécher sur une serviette propre.



Recettes de base

Recette de base pour les purées — VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN

Fruits, légumes cuits, tofu, légumineuses :

Les couper en petits morceaux (à l'exception des légumineuses). Mettre ½ tasse d'ingrédients à la fois dans le récipient du mélangeur, couvrir et mélanger. Pour une purée plus claire, ajouter plus de liquide.

Purée de fruits — VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN

250 ml (1 tasse) de fruits cuits ou en conserve

50 ml (¼ tasse) de jus ou de sirop de fruits

Ajouter plus de jus si nécessaire

Purée de légumes — VÉGÉTARIEN (OPTION VÉGÉTALIENNE)

250 ml de légumes cuits ou en conserve

75 ml (1/3 tasse) de lait, de boisson végétale enrichie, de lait de coco en conserve ou jus de cuisson des légumes

Pincée de sel

Base de soupe crème aux légumes — VÉGÉTARIEN (OPTION VÉGÉTALIENNE)

1 litre (4 tasses) de lait, de boisson végétale enrichie ou de lait de coco en conserve

25 ml (2 c. à table) de margarine

15 ml (1 c. à table) de farine

2 ml (½ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre

250 ml (1 tasse) de légumes cuits ou en conserve

Mettre 500 ml (2 tasses) de lait, de boisson végétale enrichie ou de lait de coco en conserve et les 5 autres ingrédients dans le mélangeur. Bien mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser dans une casserole, ajouter les 500 ml (2 tasses) de lait, de boisson végétale enrichie ou de lait de coco qui restent. Cuire en brassant jusqu'à épaississement.

Confiture aux dattes et aux pruneaux (constipation) — VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN

150 g (1 tasse) de dattes dénoyautées

150 g (1 tasse) de pruneaux dénoyautés

350 ml (12 onces) d'eau

Hacher les dattes et les pruneaux. Ajouter à l'eau bouillante et cuire jusqu'à épaississement. Passer au mélangeur ou au robot culinaire pour une consistance crémeuse. Ajouter de l'eau au besoin pour éclaircir.

Recettes avec suppléments alimentaires

***Frappé fraise banane* — VÉGÉTARIEN (OPTION VÉGÉTALIENNE)**

250 ml (1 tasse) de lait enrichi ou de boisson végétale enrichie à saveur de fraise

1 banane mûre

1 sachet de poudre (40g) Essentiel du déjeuner aux fraises de Carnation® ou 1 mesurette de protéine végétale en poudre (saveur au goût)

2 cubes de glace

***Soupe aux carottes et au gingembre (4 portions)* — VÉGÉTARIEN (OPTION VÉGÉTALIENNE)**

454 g (1 lb) de carottes miniatures

25 ml (1½ c. à soupe) de margarine

250 ml (1 tasse) d'oignons hachés

7 ml (1¼ c. à thé) de bouillon de poulet

2 bouteilles d'Ensure® à saveur de vanille ou 2 à 3 mesurettes de protéine végétale en poudre (saveur nature) diluées dans 500 ml d'eau ou de boisson végétale enrichie

125 ml (½ tasse) d'eau

7 ml (1½ c. à thé) de racine de gingembre pelée hachée

3 ml (½ c. à thé) de coriandre

1 ml (¾ c. à thé) de poivre noir moulu

1. Cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
2. Faire fondre la margarine dans une casserole. Ajouter les oignons et la préparation pour soupe au poulet. Faire sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans les faire brunir.
3. Dans un mélangeur, incorporer les carottes, les oignons, Ensure® ou la protéine végétale en poudre diluée, l'eau, la racine de gingembre, la coriandre et le poivre. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Réchauffer et amener à la température de service (ne pas faire bouillir).

***Purée de patates douces* — VÉGÉTARIEN (OPTION VÉGÉTALIENNE)**

660 g (1½ lb) de patates douces, pelées, coupées en dés de 1 po de côté

1 grosse pomme à cuisson, pelée, évidée et coupée en 8 morceaux

10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue

½ ml (⅛ c. à thé) de cardamome moulue

2 ml (½ c. à thé) de sel

5 ml (1c. à thé) d'huile végétale

125 ml (½ tasse) d'Ensure® à saveur de vanille ou 2 à 3 mesurettes de protéine végétale en poudre (saveur nature) diluées dans 500 ml d'eau ou de boisson végétale enrichie

1. Préchauffer le four à 400 ° F.
2. Dans une poêle de fonte ou allant au four, déposer les patates douces, les morceaux de pomme, le gingembre, la cannelle, la cardamome, le sel et l'huile. Remuer.
3. Cuire pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient légèrement caramélisées. Mettre le mélange dans un bol, ajouter l'Ensure® ou la protéine végétale en poudre diluée et réduire en purée avec un pilon. Servir chaud.

Liste d'épicerie
Chirurgie maxillo-faciale

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

- Légumineuses en conserve
- Tofu mou ou soyeux
- Compotes de fruits
- Purées pour bébé variées (légumes et fruits) (Ex : Heinz®, Mère Poule®)
- Céréales pour bébés, idéalement enrichies de fer
- Flocons d'avoine
- Lait 3,25 %, crème 35 %
- Yogourt 3 % de M.G. et plus (Ex : Yogourt Liberté Méditerranée® à 8 %, Yogourt grec)
- Crème glacée
- Pouding instant à diverses saveurs (pas de version allégée)
- Poudre de lait écrémé
- Suppléments nutritionnels

ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE (SUBSTITUTIONS ET AJOUTS)

- Boissons végétales enrichies (voir la section *Bon à savoir – Les boissons végétales*)
- Lait de coco en conserve
- Substituts de yogourt (Ex : Daiya®, Liberté®, Riviera®, Soygo®, Yoso®, Choix du Président® à base de plantes, etc.)
- Dessert glacé non laitier (Ex : Coconut Bliss®, So Delicious®, Häagen Dazs®, etc.)
- Pouding de soya (Ex : Belsoy®)
- Poudre de boisson de soya*
- Protéines végétales en poudre (voir la section *Bien choisir sa poudre de protéines végétales*)

* Vous retrouverez de la poudre de boisson de soya dans certains magasins en vrac comme Bulk Barn et au Avril Supermarché Santé (de la compagnie Artisan tradition®).

Bon à savoir – Les boissons végétales

Il existe plusieurs variétés de boissons végétales. Toutes peuvent s'inscrire dans le cadre d'une saine alimentation végétalienne. Toutefois, dans le contexte du protocole d'alimentation postopératoire d'une chirurgie maxillo-faciale, certaines boissons représentent un meilleur choix, considérant que chaque gorgée doit vous fournir un maximum de nutriments, particulièrement des **protéines**. Ainsi, voici les meilleures options de boissons végétales contenant le plus de protéines par portion :

Caractéristiques	1 ^{er} choix : Boisson de soya	2 ^e choix : Boisson de pois	3 ^e choix : Boisson d'avoine
Contenu en protéines	6-8 g/250 ml	8 g/250 ml	4 g/250 ml
Points de vente	Dans toutes les épiceries	Avril Supermarché Santé, certains IGA et Wal-Mart	Dans toutes les épiceries
Marques recommandées	Natura®, So Nice®, Kirkland®, Silk®, etc.	Ripple®	Earth's Own®, Silk®
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibles partout • Plusieurs saveurs disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • Boisson la plus riche en protéines 	<ul style="list-style-type: none"> • Goût léger • Abordable
Désavantages	<ul style="list-style-type: none"> • Contenu en protéines variable selon les marques disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus dispendieuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenu en protéines plus faible

Bien choisir sa protéine végétale en poudre

Il existe une multitude de protéines végétales en poudre sur le marché. Celles-ci peuvent se trouver facilement dans les épiceries, les pharmacies, chez Bulk Barn et au Avril Supermarché Santé.

Considérez les critères suivants pour vos achats de protéines végétales en poudre :

- **La saveur** : Certaines sont sans saveur et sans sucre et peuvent s'intégrer facilement dans des potages ou des crèmes, de la purée de pommes de terre, ou toutes autres recettes non sucrées. Les protéines végétales en poudre à saveur de vanille, chocolat ou fruits sont les plus populaires et s'intègrent bien dans des smoothies, « lait » fouetté à base de boisson végétale, gruau, substituts de yogourt, desserts au lait, etc.
- **La liste d'ingrédients** : Il est préférable de choisir une protéine végétale en poudre avec une courte liste d'ingrédients, et composée d'ingrédients naturels. Évitez les poudres de protéines contenant des ingrédients médicinaux non nécessaires à votre condition actuelle tels les prébiotiques, les enzymes digestives, les ingrédients destinés à la performance sportive ou la perte de poids. La liste d'ingrédients idéale contient une source de protéines, des arômes ou du cacao, de la poudre de fruits ou légumes, un agent sucrant et quelques additifs comme des pectines et des gommés.
- **Le prix** : Les poudres de protéines se vendent à des prix très variables et certaines sont très dispendieuses. Il n'est pas nécessaire de payer cher pour avoir une poudre de protéines de qualité.
- **La teneur en protéines** : Après avoir analysé les poudres de protéines selon les critères précédents, vos préférences et votre budget, choisissez celle avec la plus haute teneur en protéines par portion.