



## **3<sup>ème</sup> étape – 2<sup>e</sup> mois post opératoire**

### **Alimentation hachée**

### **Jusqu'au :**

#### **7h Petit déjeuner :**

- 1 Thé ou 1 tisane ou 1 café s/sucre (à prendre 30 mn avant le petit déjeuner)
- 1 biscotte
- 1 laitage nature ou 30 g de fromage mou
- 1 cuillère à café de beurre ou margarine

#### **10h Collation matin :**

- 1 compote s/ sucre ajouté ou 1 fruit cuit (s/peau, s/pépins)

#### **13h Repas de midi :**

- 50 g de jambon haché ou viande haché ou poisson haché ou 1 œuf (omelette baveuse) + 1càs de sauce tomate (s/peau, s/ pépin) ou crème fraîche max 20%)
- 50 g de pâtes fines (vermicelles ou alphabets) ou riz rond ou semoule ou pommes de terre écrasée à la fourchette ou 1 biscotte
- 50 g de légumes cuits écrasés à la fourchette (carottes, courgette, Haricot vert extra fins, endives cuites, épinards hachés)
- 1 c. à s. de Parmesan
- 1 c. à s. d'huile crue

#### **16h Collation après midi :**

- Petit-suisse, yaourt nature, fromage blanc, flan s/sucre, lait 200 ml

#### **19h Repas du soir :**

- Comme à 13h

#### **22h Collation du soir :**

- Petit-suisse, yaourt nature, fromage blanc, flan s/sucre, lait 200 ml

**N'oubliez pas de boire tout au long de la journée et en dehors des repas (1,5l eau/j)**  
**S'arrêter de boire environ 30 mn avant de manger et attendre 1h00 après**

**Prendre dans la journée 40 g de Lait Ecrémé en Poudre = 4 cuillères à soupe**

**Vitamines à prendre tous les matins (1/j)**

Mastiquez soigneusement tout ce que vous ingérez  
Le repas doit être pris dans le calme et en 30mn



## **4<sup>ème</sup> étape – 2<sup>e</sup> mois post opératoire :** **Alimentation entière** **A partir de :**

### **7h Petit déjeuner:**

- 1 Thé ou 1 tisane ou 1 café s/sucre (à prendre 30 mn avant le petit déjeuner)
- 1 biscotte ou Pain (grillé puis frais)
- 1 laitage nature ou 30 g de fromage (au choix)
- 1 cuillère à café de beurre ou margarine

### **10h Collation matin :**

- 1 fruit cru tendre (S/peau, S/pépins) : Pomme, poire, abricots, pêche, nectarine, brugnons, melon

### **13h Repas de midi :**

- 50 g de jambon ou poisson ou 1 œufs (dur) ou viande (Agneau, Poulet (aiguillette, pilon), canard (magret, aiguillette), Lapin (cuisse Porc (Échine, Filet), mignon), Bœuf (Filet, carpaccio) ) Cuisiner sans matière grasses
- 50 g de pâtes, riz, semoule cuits ou de pommes de terre ou 1 biscotte ou pain
- 50 g de légumes cuits ou crus (Laitue, feuille de chêne, mâche, endives, carottes râpées, betteraves, tomate (sans peau, sans pépins), avocat)
- 1 c. à s. de Parmesan
- 1 c. à s. d'huile crue

### **16h Collation après midi :**

- Petit-suisse, yaourt nature, fromage blanc, flan s/sucre, lait 200 ml

### **19h Repas du soir :**

- Comme à 13h

### **22h Collation du soir :**

- Petit-suisse, yaourt nature, fromage blanc, flan s/sucre, lait 200 ml

**N'oubliez pas de boire tout au long de la journée et en dehors des repas (1,5l eau/j)  
S'arrêter de boire environ 30 mn avant de manger et attendre 1h00 après**

**Prendre dans la journée 40 g de Lait Ecrémé en Poudre = 4 cuillères à soupe**

**Vitamines à prendre tous les matins (1/j)**

Mastiquez soigneusement tout ce que vous ingérez

Le repas doit être pris dans le calme et en 30mn