Dr Oways Al-Awaisheh
Chirurgien consultant général et cœlioscopique

Plan nutritionnel bariatrique

Plan nutritionnel progressif

• Étape 1 — Liquides clairs (premiers jours) : buvez lentement de l'eau, du bouillon clair et des boissons sans sucre tout au long de la journée.

• Étape 2 — Liquides complets : ajoutez des boissons protéinées, des soupes filtrées et du lait écrémé selon les conseils.

• Étape 3 — Aliments mixés : aliments lisses et riches en protéines, en petites portions.

• Étape 4 — Aliments mous : aliments tendres et humides, faciles à mâcher, en priorisant les protéines.

• Étape 5 — Repas sains réguliers : repas équilibrés en commençant par les protéines, liquides entre les repas, et vitamines quotidiennes recommandées.

Conseils utiles

• Mangez lentement et arrêtez-vous à satiété.

• Prenez à vie les compléments de vitamines et minéraux recommandés.

• Hydratez-vous entre les repas plutôt que pendant.

Ce guide est fourni à titre d'information générale et ne remplace pas un avis médical personnalisé.