

Plan 7 jours pour la dérivation gastrique isolée par laparoscopie
 CHAQUE REPAS NE DOIT PAS DÉPASSER 1 TASSE ET DOIT ÊTRE MANGÉ SUR UNE PÉRIODE DE 45 MINUTES
 **La peau des fruits et légumes peut être difficile à digérer. Il vaut mieux l'enlever.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h30 DÉJEUNER 1 oeuf brouillé 1/3 tasse de compote de pommes	8h30 DÉJEUNER ½ tasse Fiber One ½ tasse lait 1 %.	8h30 DÉJEUNER 2 biscottes Ryvita 1/3 tasse de fromage Ricotta (5% M.G.) ½ banane	8h30 DÉJEUNER ½ tasse Fiber One ½ tasse lait 1 %.	8h30 DÉJEUNER 1 oeuf brouillé 1 c. à thé de margarine 1 petite pêche	8h30 DÉJEUNER 2 craquelins Ryvita ou 4 toasts Melba, 1 c. à thé de margarine, 1/3 tasse de fromage Cottage 2%	8h30 DÉJEUNER ½ tasse Fiber One ½ tasse lait 1 %.
9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %	9h30 1 tasse de lait 1 %
10h30 COLLATION 1 poire 1 once de fromage faible en M.G.	10h30 COLLATION 1/3 tasse de compote de pomme ½ tasse de yogourt faible en M.G.	10h30 COLLATION 1 petite pêche 1 once de fromage faible en M.G.	10h30 COLLATION ½ tasse de salade de fruits ½ tasse de yogourt faible en M.G.	10h30 COLLATION 1 petite poire 1 once de fromage faible en M.G.	10h30 COLLATION 1 petite pomme pelée 1 once de fromage faible en M.G.	10h30 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. ½ tasse de morceaux de cantaloup
12h30 DÎNER ½ tasse de pâtes alimentaires au blé entier avec ¼ tasse de sauce tomate avec 3 onces de bœuf haché, 1 c. à table de parmesan râpé et	12h30 DÎNER 3 onces de saumon grillé avec jus de citron. ½ tasse de haricots verts vapeur et ¼ tasse de courge cuite	12h30 DÎNER ½ tasse de thon dans l'eau. 2 c. à thé de mayonnaise faible en M.G. 2 tranches de tomate 5 mini-carottes vapeur	12h30 DÎNER 2 c. à thé de mayonnaise faible en M.G., 1 once de mozzarella faible en M.G. 2 once de poulet ½ tasse de laitue et tomates 1 pomme pelée	12h30 DÎNER 1/2 tasse de poivrons grillés. 3 onces de steak haché grillé. 1 c. à thé d'huile d'olive	12h30 DÎNER 2onces de thon dans l'eau. 1 c. à thé de mayonnaise légère ½ tasse de salade mixte (laitue, tomate, concombre) avec 1 c. à thé d'huile d'olive et de jus de citron.	12h30 DÎNER ½ tasse de salade avec 2 c. à thé de vinaigrette faible en M.G. 3 onces de saumon en boîte.
13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%	13h30 1 tasse de lait 2%
15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G.	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. et ½ tasse de cantaloup	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. 1 pêche	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. 1 poire	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. 1 pomme pelée	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G.	15h00 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. 1 poire
17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau	17h00 1 tasse d'eau
18h30 SOUPER 2 onces de poulet grillé désossé. 1 c. à thé de margarine ou d'huile ¼ tasse de macédoine de légumes ½ tasse de salade de fruits	18h30 SOUPER 1/3 tasse de navet bouilli avec 1 c. à thé de margarine. 2 onces de dinde rôtie et 1/3 tasse de petits pois	18h30 SOUPER Pâté chinois : 1/3 de tasse de pommes de terre, 2 onces de bœuf haché, 1/3 de tasse de légumes mélangés.	18h30 SOUPER 1/2 de tasse de brocoli vapeur 2 c. à thé de margarine. 3 onces de rôti de veau	18h30 SOUPER 1/3 de tasse de carottes bouillies avec 1 c. à thé de margarine 2 onces de pain de viande 1/3 tasse de légumes vapeur	18h30 SOUPER 1/2 de tasse de haricots verts vapeur. 3 onces de rôti de veau	18h30 SOUPER 2 onces de filet de sole au four avec un morceau de citron. ½ tasse de carottes vapeur
19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau	19h30 1 tasse d'eau
20h30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % ½ banane	20h30 COLLATION ½ tasse de lait 1 %. ½ tasse de salade de fruits	20h30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % 1 petite pomme pelée	20h30 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. 1 abricot	20h30 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en M.G. ½ banane	20h30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % 1/2 tasse de fraises	20h30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % 1 poire