



Alimentation riche en protéines et en énergie

Programme de récupération améliorée
après chirurgie

POUR MIEUX VOUS GUIDER

**Pour améliorer
votre état de santé,
on vous a conseillé
de manger des aliments
riches en protéines.
Cette fiche vous aidera
à y parvenir.**

C'est quoi une alimentation riche en protéines ?

Une alimentation riche en protéines, c'est manger plus d'aliments qui nourrissent les muscles, à chaque repas.

Les protéines aident votre corps à réparer les tissus, garder vos muscles forts et vous redonner de l'énergie après une maladie ou une opération.

Exemples d'aliments riches en protéines

Viandes : poulet, dinde, bœuf, porc

Poissons et fruits de mer

Œufs

Produits laitiers : lait, yogourt, fromage

Légumineuses : lentilles, haricots, pois chiches

Noix et graines

Pourquoi est-ce important de manger assez de protéines ?

Pour permettre à votre corps de refaire ses réserves et de reprendre des forces. Voici des situations pour lesquelles ce régime peut être utile.

- Votre corps a des besoins plus grands à cause d'une opération, d'une infection, d'une plaie ou d'une maladie.
- Vous mangez moins par manque d'appétit.

Est-ce que parfois on doit éviter de manger plus de protéines ?

Oui. Dans certaines situations, il ne faut pas manger trop de protéines. Par exemple, si vous avez des problèmes de reins, trop de protéines peuvent faire travailler vos reins plus fort. Demandez à votre médecin ou à votre nutritionniste si ce type d'alimentation vous convient.

Comment ajouter des protéines à votre alimentation ?

Mangez 3 repas et 2 ou 3 collations par jour. Ajoutez-y des aliments et des boissons riches en protéines, selon vos goûts.

Voici des exemples :



Au déjeuner

- 250 ml (1 tasse) de **lait, de lait de soya ou de lait au chocolat**. Mettez-en plus dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- **2 œufs**. Cuisinez-les à votre goût!
- 175 g (3/4 de tasse) de **yogourt** ou 125 g (1/2 tasse) de **yogourt grec**. Mangez-le nature ou ajoutez-y des céréales ou des fruits.
- 50 g (environ 2 doigts) de **fromage**. Mangez-le seul ou avec des rôties, ou ajoutez-en dans vos omelettes.
- 30 ml (2 c. à soupe) de **beurre d'arachide crémeux**. Tartinez-en vos rôties, muffins, bagels ou mettez-en dans un frappé aux fruits (smoothie).



Au dîner et au souper

- 75 g (2 onces) de **viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer**. Mangez-en au moins une portion de la grosseur de la paume de votre main. N'hésitez pas à utiliser ces aliments en conserve.
- **2 œufs**. Ajoutez-en dans vos salades, vos sandwichs, dans une sauce ou dans la soupe.
- 150 g (3/4 de tasse) de **tofu ou de tempeh**. Mettez-en dans vos soupes, vos salades, vos plats mijotés ou dans une sauce tomate.
- 50 g (1,5 once) de **fromage**. Gratinez vos plats préférés ou ajoutez-en dans vos sauces, vos sandwichs, vos salades, dans les pommes de terre en purée, dans les omelettes, etc.
- 15 ml (1 c. à soupe) de **poudre de lait écrémé** (achetée en épicerie) ou de **poudre de protéines** (disponible en pharmacie, consultez le pharmacien). Ajoutez-en à vos plats préparés.



Aux collations

- **Pensez à ajouter ces aliments** : lait, lait au chocolat, lait de soya, yogourt, yogourt grec, fromage, pouding, tofu soyeux, blanc-manger, beurre d'arachide ou beurre de noix crémeux, etc.

Comment ajouter des aliments riches en énergie ?

Mangez des aliments avec un pourcentage plus élevé de matières grasses (MG) : lait entier (3,25 %), yogourt à 4 % ou plus, fromage à 30 % et plus, des avocats, des noix, etc.

Ajoutez ce type d'aliment	À ceux-ci
Huile, beurre, margarine	+ Pâtes, soupe, potage, lait frappé, légumes
Crème, crème sûre, mayonnaise	+ Pomme de terre, viande, trempette, volaille, sandwich
Crème fouettée, crème glacée	+ Fruits, dessert, compote, lait frappé
Sirop, miel, sucre, confiture, mélasse	+ Lait frappé, yogourt, biscuit, crème glacée, crêpe, céréales



Lait fouetté aux fraises

Donne 1 portion de lait fouetté (390 calories et 10 g de protéines)

Ingrédients

- ☐ 125 ml (1/2 tasse) de lait entier (3,25 % de matières grasses)
- ☐ 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée
- ☐ 60 ml (1/4 tasse) de fraises
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de lait écrémé ou de lait protéiné
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de maïs, canola ou caméline

Fouettez tous les ingrédients au mélangeur électrique.

Vous pouvez varier la recette en remplaçant les fraises par une banane mûre ou 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de chocolat.

Pouvez-vous manger des légumineuses et des noix ?

Les légumineuses, les noix et les graines sont de très bonnes sources de protéines. Toutefois, elles peuvent être difficiles à digérer pour certains. Demandez à votre médecin ou à votre nutritionniste si vous pouvez en manger.

Si vous souhaitez en ajouter à vos repas, faites-le peu à peu afin d'éviter les effets indésirables comme les gaz et les ballonnements.

Conseils si vous avez peu d'appétit

- prenez plusieurs petits repas et collations chaque jour;
- buvez moins de liquides avant et pendant les repas;
- assaisonnez vos mets pour en relever la saveur;
- gardez vos aliments favoris à portée de main;
- mangez aux moments de la journée où vous avez le plus d'appétit;
- stimulez votre appétit en faisant un peu d'exercice, comme une courte promenade, avant les repas;
- faites de vos repas un moment de détente agréable, avec de la musique douce, une table bien dressée, des amis ou la télévision, etc;
- demandez un service de traiteur ou achetez des mets préparés.

Est-ce qu'une bouteille de supplément nutritif peut remplacer un repas?

Un supplément nutritif, c'est un produit qui ajoute des calories ou des protéines à votre alimentation. La plupart des suppléments nutritifs ne sont pas suffisants pour remplacer un repas complet. Ils peuvent compléter un repas ou servir de collation.

Vous avez des questions ou besoin de conseils?

Une nutritionniste peut répondre à toutes vos questions liées à l'alimentation. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière avec qui communiquer pour avoir une consultation en nutrition :

Nom: _____

Tél.: _____



Ressources utiles

- **Popotes roulantes**
Informez-vous au CLSC de votre secteur ou communiquez avec le Regroupement des popotes roulantes :
1 877 277-2722
popotes.org
- **Ordre professionnel des diététistes du Québec.**
Pour trouver un nutritionniste dans le secteur privé, près de votre domicile :
514 393-3733 ou 1 888 393-8528 (sans frais)
opdq.org



Questions

Contenu présenté en langage clair — Licence  [Creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Texte adapté de la fiche santé *Alimentation riche en protéines* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.