



# Top100 DES RECETTES

APRÈS UNE SLEEVE OU UN BYPASS

Ce livre a été élaboré par les équipes de

**GOODSANTÉ**

en collaboration avec  
un collège pluridisciplinaire d'experts



Après le succès de notre « *Top 100 des questions les plus posées sur l'alimentation avant et après une chirurgie de l'obésité* » nous sommes très heureux de vous présenter cette deuxième édition cette fois-ci axée sur les recettes avec ce « *Top 100 des recettes après une sleeve ou un bypass* ».

Dans ce guide vous trouverez des recettes adaptées pour le 1er mois qui suivra votre opération, en passant progressivement de la période liquide/mixée-lisse à la période mixée/hachée.

Ces recettes ont été développées avec comme ingrédient principal notre poudre de protéines qui combinée aux protéines existant dans les aliments que vous cuisinez (poulet, oeuf, lait...) vous assurera le maintien de votre

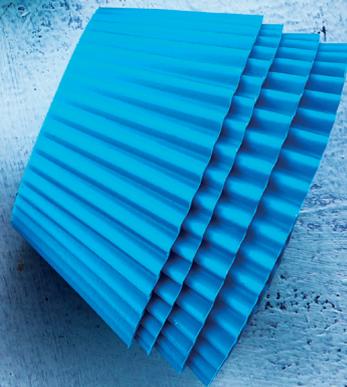
masse musculaire, une bonne cicatrisation grâce à sa haute teneur en acides aminés ramifiés et sa haute teneur en protéine, et une très bonne digestibilité grâce à sa très faible teneur résiduelle en lactose.

Il est important de rappeler que ce guide ne saurait se substituer aux consultations prévues avec les praticiens. Consultations que chaque patient s'est engagé à suivre dans la démarche d'un suivi post-opératoire optimal.

Aussi, il est important de toujours respecter le protocole alimentaire donné par votre chirurgien.

Bonne lecture et bonnes réalisations !

**L'équipe de GoodSanté**



# MON COFFRET

## Dans votre coffret vous trouverez :

### 1 FOUET

Pour vous aider à mélanger plus facilement les préparations afin de les rendre bien homogènes et à fouetter les œufs. Il est indispensable pour quasiment toutes les recettes !

### 1 SPATULE EN SILICONE

Dans le jargon culinaire on appelle cela une maryse. C'est un indispensable pour racler le fond des récipients ou d'un mixeur (souvent utilisé dans les recettes).

C'est l'allié de l'anti gaspi !

### MOULES EN SILICONE

Ils permettent de donner de jolies formes à vos recettes (flans, mousses...) tout en facilitant le démoulage grâce au silicone qui évite l'ajout de matière grasse !

### LA PROTÉINE EN POUDRE GOODSANTÉ et sa cuillère doseuse

Son principal objectif est d'assurer les apports en protéines qui sont augmentés durant le 1er mois de l'opération et ainsi éviter les carences pouvant conduire à une fragilité extrême de l'organisme.

Pratique d'utilisation et sans goût, elle s'incorpore parfaitement à toutes les préparations de ce livre.

### LEXIQUE CULINAIRE

1 càc = 1 cuillère à café

1 càs = 1 cuillère à soupe

15 % de MG = 15 % de matière grasse

Emincer = Découper finement

Faire revenir = faire cuire à feu vif et rapidement dans une poêle avec un peu de matière grasse

Tamiser = passer un aliment au tamis pour trier

### GRAMMAGE DE LA POUDRE

1 dose 5 g

2 doses 10 g

3 doses 15 g

4 doses 20 g

5 doses 25 g

6 doses 30 g

A top-down photograph of two white ceramic bowls with a blue rim, filled with a smooth, yellow-orange velouté soup. Each bowl is garnished with a fresh green cilantro leaf. A silver spoon is placed in the upper bowl. The bowls are set on a light-colored, textured wooden surface. A semi-transparent white banner with the text 'LES VELOUTÉS' is overlaid on the left side of the image.

LES VELOUTÉS

# Velouté de butternut, carotte et lait de coco

## Ingrédients

100 g de butternut  
50 g de carottes  
2 tranches de jambon blanc  
70 ml de lait de coco  
1 càc d'huile d'olive  
50 g d'oignon  
De la coriandre fraîche  
500 ml d'eau  
½ bouillon de légumes  
**20 g de protéines en poudre GoodSanté**

## Préparation

1. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive, puis ajoutez 500ml d'eau, le bouillon de légumes, la butternut et la carotte épluchées et coupées en morceaux et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Dans un mixeur ajoutez la butternut, la carotte, l'oignon, le jambon, le lait de coco, la coriandre et mixez avec le liquide de cuisson des légumes (allez-y petit à petit jusqu'à avoir la consistance désirée). Conservez le liquide de cuisson.
3. Laissez refroidir la préparation puis ajoutez les **protéines en poudre GoodSanté** et mixez encore en ajoutant si besoin du liquide de cuisson pour arriver à la bonne consistance.

A photograph of three glass bottles filled with a thick, pinkish-purple yogurt, likely flavored with raspberries. The bottles are arranged on a light-colored wooden surface with a blue-grey wash. To the right, a small wooden bowl contains fresh raspberries and blueberries. In the foreground, several individual raspberries are scattered on the wooden surface. A white rectangular box with a thin black border is positioned over the middle-left part of the image, containing the text 'LES YAOURTS' in a black, monospaced, all-caps font.

LES YAOURTS

# Yaourt velouté aux fruits rouges

## Ingrédients

1 yaourt nature brassé  
100 ml de lait demi-écrémé  
125 g de fruits rouges surgelés  
10 g de sirop d'érable  
20 g de protéines  
en poudre GoodSanté

## Préparation

1. Décongelez les fruits rouges.
2. Mettez l'ensemble des ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture liquide et homogène. Allongez avec du lait si nécessaire.



The image shows two light blue ceramic bowls filled with a vibrant pink mousse. The bowl in the foreground is garnished with two long, thin green chives. A silver spoon is visible in the background bowl. The background is a textured, light blue surface. A white rectangular box with a thin black border is positioned over the left side of the foreground bowl, containing the text 'LES MOUSSES' in a black, monospace-style font.

LES MOUSSES

# Mousse de betterave au chèvre frais



## Ingrédients

100 g de betterave  
150 g de fromage blanc  
40 g de chèvre frais  
1 gousse d'ail  
25 g de protéines  
en poudre GoodSanté

## Préparation

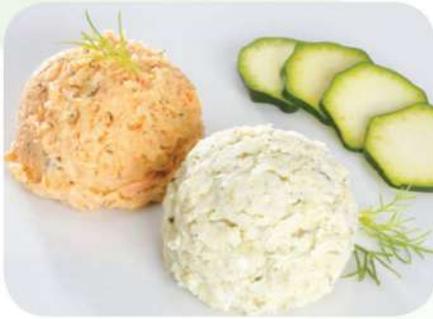
1. Mixez tous les ingrédients entre eux. Salez et poivrez si besoin.
2. Laissez reposer au frais au moins 30 min.

Découvrez

# GOODSANTÉ

À la suite de votre opération d'une sleeve ou d'un bypass, il est important d'adopter une alimentation à texture modifiée et enrichie en protéines, vitamines et minéraux afin de préserver au mieux votre santé et éviter tout risque de carences.

**Pour être accompagné au mieux dans cette démarche, découvrez GoodSanté !**



## On cuisine pour moi

Bénéficiez de **repas à textures adaptées** enrichis en protéines et **prêts en 2 min.** au micro-ondes !



## Je cuisine moi-même

Découvrez **Cook'it**, votre **kit de cuisine** à textures adaptées et livré avec notre **protéine en poudre**.



## Je me supplémente

Bariadrink, votre solution tout-en-un pour couvrir vos besoins en **vitamines et minéraux** et éviter les carences.

**PROFITEZ D'UNE REDUCTION DE 10%**  
SUR VOTRE 1<sup>ère</sup> COMMANDE AVEC LE CODE **GS10**

01.83.77.17.00



[www.goodsante.fr](http://www.goodsante.fr)