

Réalisée par Virginie Faieta



www.naturo-nutrition.com

naturo.nutritions@gmail.com

LES 10 RÈGLES D'OR :

Protéines TOUJOURS en premier (viande, poisson, œuf, tofu)

Manger lentement (20-30 min/repas, mastiquer 25-30 fois)

Petites portions (150-200ml max par repas)

Ne pas boire en mangeant (30 min avant/après)

Éviter sucres rapides (dumping + stockage)

Fractionner (5-6 petits repas/jour)

Supplémentation continue (vitamines, minéraux)

Activité physique (30 min/jour minimum)

Suivi psychologique (gestion émotions)

Réapprentissage des signaux (faim/satiété)

PETITS-DÉJEUNERS
PROTÉINÉS

DÉJEUNERS & DÎNERS
HAUTE TENEUR EN
PROTÉINES

COLLATIONS
PROTÉINÉES

DESSERTS
PROTÉINÉS LÉGERS

ANNEXES
ESSENTIELLES

SUPPLÉMENTATION
OBLIGATOIRE



PARTIE 1 : PETITS-DÉJEUNERS PROTÉINÉS

ŒUFS BROUILLÉS PROTÉINÉS AU SAUMON FUMÉ

RECETTE:

1. Battre œufs + fromage blanc
2. Cuire à feu doux dans poêle antiadhésive
3. Remuer délicatement (texture crémeuse)
4. Ajouter saumon fumé en fin de cuisson
5. Parsemer de ciboulette
6. MANGER TRÈS LENTEMENT (20 min minimum)

Astuce Naturo : Oméga-3 du saumon + protéines de qualité. Commence bien la journée.

⚠ Post-bariatrique : Texture très moelleuse, facile à digérer. Arrêtez dès satiété (même si assiette non terminée).

INGREDIENTS:

- 2 œufs entiers
- 30g saumon fumé émincé
- 1 c.à.s fromage blanc 0%
- Ciboulette fraîche
- Sel, poivre

Temps : 10 min | Protéines : 28g | Portions : 1

YAOURT GREC HYPERPROTÉINÉ BANANE-AMANDES

RECETTE:

1. Mélanger yaourt + protéines en poudre
2. Incorporer banane écrasée
3. Saupoudrer amandes + cannelle
4. Manger à la petite cuillère, lentement

**Astuce Naturo : 25g de protéines dès le matin =
satiété longue durée.**

**⚠ Post-bariatrique : Si poudre de protéines = choisir
sans sucre ajouté. Évitez si dumping syndrome.**

INGREDIENTS:

- 150g yaourt grec 0% (ou skyr)
- 1 c.à.s poudre de protéines vanille
(optionnel)
- 1/2 banane écrasée
- 10g amandes effilées
- Cannelle

Temps : 5 min | Protéines : 25g | Portions : 1

OMELETTE ROULÉE ÉPINARDS-FETA

RECETTE:

1. Faire tomber les épinards à la poêle
2. Battre les œufs + assaisonnement
3. Verser dans poêle, cuire à feu moyen
4. Répartir épinards + feta
5. Rouler l'omelette
6. Couper en petits morceaux, mâcher longuement

Astuce Naturo : Fer des épinards + calcium de la feta = combo gagnant.

⚠ **Post-bariatrique : Texture fondante. Protéines + légumes en 1 plat.**

INGREDIENTS:

- 2 œufs
- 50g épinards frais (ou surgelés)
- 20g feta émiettée
- 1 c.à.c huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Temps : 12 min | Protéines : 22g | Portions : 1

PORRIDGE PROTÉINÉ POMME-CANNELLE

RECETTE:

1. Chauffer lait + flocons 5 min
2. Incorporer protéines en poudre
3. Ajouter pomme râpée + cannelle
4. Laisser reposer 2 min (épaissit)
4. Manger tiède, très lentement

Astuce Naturo : Fibres solubles = régulation glycémie + transit.

⚠ Post-bariatrique : Texture crémeuse idéale. Arrêter à 3/4 si satiété.

INGREDIENTS:

- 40g flocons d'avoine
- 200ml lait écrémé (ou végétal enrichi)
- 1 c.à.s poudre de protéines neutre
- 1/2 pomme râpée
- Cannelle
- Édulcorant si besoin

Temps : 10 min | Protéines : 20g | Portions : 1

SMOOTHIE BOWL PROTÉINÉ FRUITS ROUGES

RECETTE:

1. Mixer yaourt + fruits + protéines + lait
2. Verser dans bol
3. Décorer avec amandes + chia
4. Manger à la cuillère, mastiquer les toppings

Astuce Naturo : Antioxydants des fruits rouges + protéines.

⚠ Post-bariatrique : Ne pas **BOIRE** le smoothie (risque de sur-remplissage). **MANGER** à la cuillère.

INGREDIENTS:

- 150g yaourt grec 0%
- 100g fruits rouges surgelés
- 1 c.à.s poudre de protéines vanille
- 50ml lait écrémé
- Toppings : 5 amandes concassées, graines de chia

Temps : 8 min | Protéines : 24g | Portions : 1

**PARTIE 2 : DÉJEUNERS &
DÎNERS HAUTE TENEUR EN
PROTÉINES**

BLANC DE POULET VAPEUR SAUCE YAOURT-CITRON

RECETTE:

1. 120g blanc de poulet
2. 100g courgettes vapeur
3. Sauce : 2 c.à.s yaourt 0% + jus citron +
herbes + moutarde
4. Sel, poivre

**Astuce Naturo : Texture ultra-moelleuse.
Protéines maigres optimales.**

⚠ Post-bariatrique : PRIORITÉ = poulet. Si satiété avant fin, gardez légumes pour plus tard. NE FORCEZ JAMAIS.

INGREDIENTS:

- 120g blanc de poulet
- 100g courgettes vapeur
- Sauce : 2 c.à.s yaourt 0% + jus citron +
herbes + moutarde
- Sel, poivre

Temps : 20 min | Protéines : 35g | Portions : 1

PAVÉ DE SAUMON + PURÉE BROCOLI

RECETTE:

1. Cuire brocolis vapeur 12 min
2. Mixer en purée avec fromage blanc
3. Cuire saumon à la vapeur ou four papillote
12 min
4. Arroser de citron + aneth
5. PROTOCOLE : manger saumon EN
PREMIER, lentement

Astuce Naturo : Oméga-3 anti-inflammatoires + protéines de qualité.

⚠ Post-bariatrique : Texture fondante du saumon = idéal. Éviter saumon trop sec (difficile à mastiquer).

INGREDIENTS:

- 120g pavé de saumon
- 150g brocolis
- 1 c.à.s fromage blanc 0%
- Citron
- Aneth

Temps : 25 min | Protéines : 32g | Portions : 1

ŒUFS COCOTTE JAMBON- CHAMPIGNONS

RECETTE:

1. Préchauffer four 180°C
2. Faire revenir champignons (sans graisse)
3. Disposer dans ramequin : champignons + jambon
4. Casser œufs dessus
5. Ajouter crème + persil
6. Cuire au bain-marie 15 min

Astuce Naturo : Texture ultra-moelleuse = digestion facile.

⚠ Post-bariatrique : Parfait pour éviter viande sèche difficile à avaler.

INGREDIENTS:

- 2 œufs
- 30g jambon blanc découenné dégraissé
- 50g champignons émincés
- 1 c.à.s crème légère 5%
- Persil

Temps : 18 min | Protéines : 26g | Portions : 1

CABILLAUD EN PAPILLOTE TOMATES-BASILIC

RECETTE:

1. Préchauffer four 200°C
2. Préparer papillote papier cuisson
3. Déposer cabillaud + tomates + basilic
4. Arroser citron + huile
5. Cuire 18 min

Astuce Naturo : Cuisson vapeur = texture fondante + zéro matière grasse ajoutée.

⚠ **Post-bariatrique : Poisson blanc = protéines les plus digestes.**

INGREDIENTS:

- 130g filet de cabillaud
- 3 tomates cerises coupées
- Basilic frais
- 1 c.à.c huile d'olive
- Citron

Temps : 22 min | Protéines : 28g | Portions : 1

VELOUTÉ LENTILLES CORAIL + ŒUF POCHÉ

RECETTE:

1. Faire revenir oignon + carotte
2. Ajouter lentilles + bouillon
3. Cuire 20 min
4. Mixer en velouté lisse
5. Pocher 2 œufs dans eau frémissante
6. Servir velouté + œuf poché dessus

Astuce Naturo : Protéines végétales (lentilles) + animales (œuf) = complémentarité.

⚠ **Post-bariatrique : Texture liquide mais RICHE en protéines. Arrêter dès satiété (150-200ml max).**

INGREDIENTS:

- 100g lentilles corail
- 1 carotte
- 1 oignon
- 400ml bouillon de légumes
- 2 œufs (pour pocher)
- Cumin

Temps : 25 min | Protéines : 24g | Portions : 2

ÉMINCÉ DE DINDE SAUCE MOUTARDE

RECETTE:

1. Couper dinde en fines lamelles
2. Cuire haricots vapeur
3. Mélanger sauce
4. Manger à la petite cuillère, lentement
5. Napper la dinde

**Astuce Naturo : Dinde = viande la plus maigre.
Sauce crémeuse sans graisse.**

**⚠ Post-bariatrique : Couper en TOUT petits morceaux.
Bien mastiquer (risque blocage sinon).**

INGREDIENTS:

- 120g escalope de dinde
- 100g haricots verts vapeur
- Sauce : 2 c.à.s fromage blanc 0% + 1 c.à.c moutarde + estragon
- Sel, poivre

Temps : 20 min | Protéines : 34g | Portions : 1

TOFU SOYEUX MIJOTÉ SAUCE TOMATE

RECETTE:

1. Faire revenir ail dans poêle (spray huile)
2. Ajouter tomates + épices
3. Couper tofu en cubes
4. Ajouter à la sauce
5. Mijoter 10 min (texture fondante)

Astuce Naturo : Alternative végétale aux protéines animales.

⚠ Post-bariatrique : Tofu soyeux = texture idéale (fond dans la bouche). Plus digeste que tofu ferme.

INGREDIENTS:

- 150g tofu soyeux
- 200g tomates concassées
- 1 gousse ail
- Basilic
- Épices italiennes

Temps : 18 min | Protéines : 20g | Portions : 1

COLIN GRILLÉ + PURÉE CAROTTES

RECETTE:

1. Cuire carottes 20 min
2. Mixer avec fromage blanc + cumin (purée lisse)
3. Griller colin (poêle ou four) 8 min
4. Arroser citron

Astuce Naturo : Bêta-carotène des carottes + protéines du poisson.

⚠ Post-bariatrique : Purée = texture sécurisante. Aide à faire passer le poisson.

INGREDIENTS:

- 130g filet de colin
- 200g carottes
- 1 c.à.s fromage blanc 0%
- Cumin
- Citron

Temps : 25 min | Protéines : 30g | Portions : 1

BOULETTES DE BŒUF MAIGRE SAUCE LÉGÈRE

RECETTE:

1. Mélanger viande + œuf + flocons + herbes
2. Former 4 PETITES boulettes
3. Cuire dans sauce tomate 20 min

Astuce Naturo : Flocons d'avoine = liant + fibres.
Viande ultra-maigre.

⚠ **Post-bariatrique : PETITES boulettes = plus faciles à digérer que gros steak. Bien mastiquer.**

INGREDIENTS:

- 120g bœuf haché 5% MG
- 1 œuf
- 1 c.à.s flocons d'avoine
- Herbes
- Sauce : tomates concassées + basilic

Temps : 30 min | Protéines : 32g | Portions : 1
(4 mini-boulettes)

OMELETTE SOUFFLÉE CREVETTES- ANETH

RECETTE:

1. Monter blancs en neige ferme
2. Battre jaunes + assaisonnement
3. Incorporer délicatement blancs
4. Verser dans poêle et ajouter les crevettes
5. Cuire couvert 8 min (texture soufflée)

Astuce Naturo : Texture légère = idéal si digestion difficile.

⚠ **Post-bariatrique : Alternative aux omelettes classiques (plus aéré = mieux toléré).**

INGREDIENTS:

- 2 œufs (séparer blancs/jaunes)
- 50g crevettes décortiquées
- Aneth frais
- Sel, poivre

Temps : 15 min | Protéines : 28g | Portions : 1



PARTIE 3 : COLLATIONS PROTÉINÉES

ROULEAUX JAMBON-FROMAGE FRAIS

RECETTE:

1. Tartiner jambon de fromage frais
2. 40g fromage frais 0% (type St-Môret)
3. Ciboulette
4. Poivre

Astuce Naturo : Collation express riche en protéines.

⚠ Post-bariatrique : Texture moelleuse. Parfait collation 10h ou 16h.

INGREDIENTS:

- 2 tranches jambon blanc (découenné)
- 40g fromage frais 0% (type St-Môret)
- Ciboulette
- Poivre

Temps : 5 min | Protéines : 15g | Portions : 1

ŒUFS DURS SAUCE MOUTARDE

RECETTE:

1. Cuire œufs 10 min eau bouillante
2. Refroidir eau froide et couper en 2
3. Mélanger sauce
4. Napper ou tremper

**Astuce Naturo : Protéines complètes +
préparation en avance.**

⚠ Post-bariatrique : Œuf dur = parfois difficile si sec.
Sauce = aide à avaler.

INGREDIENTS:

- 2 œufs
- Sauce : 1 c.à.s yaourt 0% + 1 c.à.c
moutarde + herbes

Temps : 12 min | Protéines : 13g | Portions : 1
(2 œufs)

SMOOTHIE PROTÉINÉ COMPACT

RECETTE:

1. Mixer tous les ingrédients
2. NE PAS BOIRE d'un trait
3. BOIRE À LA PAILLE, très lentement (15 min)
4. Ou manger à la cuillère si texture épaisse

Astuce Naturo : Collation liquide = pratique en déplacement.

⚠ Post-bariatrique : ⚠ Attention liquides = remplissent vite la poche. Ne remplace PAS un vrai repas solide.

INGREDIENTS:

- 150ml lait écrémé
- 1 c.à.s poudre de protéines
- 1/2 banane
- 1 c.à.c beurre d'amande
- Cannelle

Temps : 5 min | Protéines : 22g | Portions : 1

FROMAGE BLANC PROTÉINÉ CONCOMBRE

RECETTE:

1. Râper concombre finement
2. Mélanger avec fromage blanc
3. Ajouter menthe ciselée + chia
4. Assaisonner

Astuce Naturo : Version salée rafraîchissante.

Hydratation + protéines.

Trempage des graine de chia : min 2 h au réfrigérateur

⚠ **Post-bariatrique : Texture crémeuse idéale.
Alternative aux versions sucrées.**

INGREDIENTS:

- 150g fromage blanc 0%
- 50g concombre râpé
- Menthe fraîche
- Sel, poivre
- 1 c.à.c graines de chia

Temps : 2 H | Protéines: 18g | Portions : 1

MINI-BROCHETTES POULET- CONCOMBRE

RECETTE:

1. Couper poulet en petits cubes
2. Alternier sur piques :
poulet/concombre/tomate
3. Préparer sauce yaourt

Astuce Naturo : Ludique et pratique. Protéines + légumes.

⚠ Post-bariatrique : NE PAS manger directement sur la brochette (risque avaler trop vite).

INGREDIENTS:

- 80g blanc de poulet cuit
- Concombre en dés
- Tomates cerises
- Sauce yaourt-citron

Temps : 15 min | Protéines : 20g | Portions : 1
(3 brochettes)

THON ÉMIETTÉ + TOMATE

RECETTE:

1. Égoutter le thon
2. Émietter à la fourchette
3. Mélanger avec tomate en dés
4. Assaisonner citron + basilic

Astuce Naturo : Oméga-3 + protéines. Collation express.

⚠ Post-bariatrique : Thon parfois sec → ajouter 1 c.à.c fromage blanc 0% pour texture moelleuse.

INGREDIENTS:

- 1 petite boîte thon au naturel (120g égoutté)
- 1 tomate coupée en dés
- Basilic
- Jus de citron
- Poivre

Temps : 5 min | Protéines : 24g | Portions : 1

EDAMAME (FÈVES DE SOJA)

RECETTE:

1. Cuire edamame eau bouillante salée 5 min
2. Égoutter
3. Saupoudrer sel + épices
- Croquer les fèves

Astuce Naturo : Protéines végétales + fibres.

⚠ Post-bariatrique : Bien mastiquer (texture croquante). Alternative végétale.

INGREDIENTS:

- 100g edamame surgelés
- Sel de mer
- Optionnel : piment doux

Temps : 8 min | Protéines : 11g | Portions : 1
(100g)

COTTAGE CHEESE + TOMATE-BASILIC

RECETTE:

1. Disposer cottage cheese dans bol
2. Ajouter tomates + basilic
3. Assaisonner
4. Manger à la petite cuillère

Astuce Naturo : Texture grumeleuse mais fondante. Protéines + fraîcheur.

⚠ **Post-bariatrique : Bien toléré. Alternative fromage blanc.**

INGREDIENTS:

- 100g cottage cheese (faisselle égouttée)
- 3 tomates cerises coupées
- Basilic frais
- Huile d'olive (3 gouttes)
- Sel, poivre

Temps : 3 min | Protéines : 16g | Portions : 1



PARTIE 4 : DESSERTS PROTÉINÉS LÉGERS

MOUSSE PROTÉINÉE CHOCOLAT

RECETTE:

1. Mélanger yaourt + cacao + protéines +
(édulcorant)
2. Si texture épaisse souhaitée : incorporer
blanc monté
3. Répartir dans verrines
4. Réfrigérer 1h

**Astuce Naturo : Dessert riche en protéines,
faible en sucre.**

⚠ Post-bariatrique : Éviter si dumping syndrome au cacao. Tester petite quantité.

INGREDIENTS:

- 200g yaourt grec 0%
- 1 c.à.s cacao non sucré
- 1 c.à.s poudre de protéines chocolat
- Édulcorant
- Optionnel : 1 blanc d'œuf monté en
neige

Temps : 10 min + 1h frais | Protéines : 18g |
Portions : 2

PANNA COTTA PROTÉINÉE VANILLE

RECETTE:

1. Faire tremper gélatine eau froide
2. Chauffer lait + édulcorant + vanille
3. Incorporer gélatine essorée
4. Laisser tiédir et Mélanger avec yaourt + protéines
5. Répartir en verrines et Réfrigérer 3h

Astuce Naturo : Texture fondante, protéines cachées.

⚠ Post-bariatrique : Dessert "tricheur" = on ne sent pas les protéines !

INGREDIENTS:

- 200ml lait écrémé
- 100g yaourt grec 0%
- 1 c.à.s poudre de protéines vanille
- 1 feuille gélatine (ou agar-agar)
- Édulcorant
- Extrait vanille

Temps : 15 min + 3h frais | Protéines : 15g |
Portions : 2

COMPOTE POMME MAISON + YAOURT

RECETTE:

1. Éplucher et couper pommes
2. Cuire avec 50ml eau 20 min
3. Écraser (texture lisse) et Ajouter cannelle
4. Laisser refroidir
5. Servir avec yaourt grec

Astuce Naturo : Fibres solubles (pomme) + protéines (yaourt).

⚠ Post-bariatrique : Texture très douce. Éviter sucre ajouté.

INGREDIENTS:

- 500g pommes
- Cannelle
- 150g yaourt grec 0%
- Édulcorant si besoin

Temps : 25 min | Protéines : 10g | Portions : 2

FLAN PROTÉINÉ VANILLE

RECETTE:

1. Préchauffer four 160°C
2. Battre œufs + édulcorant + protéines
3. Chauffer lait + vanille et Verser sur œufs en fouettant
4. Répartir en ramequins et Cuire au bain-marie 35 min
5. Réfrigérer

Astuce Naturo : Dessert traditionnel boosté en protéines.

⚠ Post-bariatrique : Texture crémeuse idéale. Portion = 1 ramequin max.

INGREDIENTS:

- 500ml lait écrémé
- 3 œufs
- 2 c.à.s poudre de protéines vanille
- Édulcorant
- Extrait vanille

Temps : 40 min | Protéines : 12g/part | Portions : 4

YAOURT GLACÉ PROTÉINÉ FRUITS ROUGES

RECETTE:

1. Mixer yaourt + fruits + protéines + édulcorant
2. Verser dans moules (ou bac)
3. Congeler 4h
4. Sortir 5 min avant de servir

Astuce Naturo : Alternative glace industrielle sucrée.

⚠ Post-bariatrique : Attention froid = peut déclencher dumping chez certains. Tester.

INGREDIENTS:

- 300g yaourt grec 0%
- 100g fruits rouges mixés
- 1 c.à.s poudre de protéines vanille
- Édulcorant

Temps : 10 min + 4h congélation | Protéines : 14g | Portions : 3

CHIA PUDDING PROTÉINÉ COCO

RECETTE:

1. Mélanger lait + chia + protéines + édulcorant
2. Laisser gonfler 2h au frais (remuer après 30 min)
3. Servir avec copeaux de coco

Astuce Naturo : Oméga-3 (chia) + protéines + fibres.

Post-bariatrique : Texture gélatineuse. Bien mastiquer les graines.

INGREDIENTS:

- 200ml lait de coco light
- 3 c.à.s graines de chia
- 1 c.à.s poudre de protéines vanille
- Édulcorant
- Copeaux de coco

Temps : 5 min + 2h frais | Protéines : 16g |
Portions : 2

CRÈME DESSERT VANILLE HYPERPROTÉINÉE

RECETTE:

1. Délayer maïzena dans peu de lait froid
2. Chauffer reste du lait + édulcorant + vanille
3. Ajouter maïzena en remuant et Épaissir 3 min
feu doux
4. Hors feu : incorporer protéines en poudre
Répartir en verrines et Réfrigérer

Astuce Naturo : Crème dessert "tricheur" riche en protéines.

⚠ Post-bariatrique : Texture onctueuse = bien toléré. 1
verrine = suffisant.

INGREDIENTS:

- 300ml lait écrémé
- 2 c.à.s poudre de protéines vanille
- 1 c.à.s maïzena
- Édulcorant
- Extrait vanille

Temps : 12 min | Protéines : 20g | Portions : 2



ANNEXES ESSENTIELLES POST-BARIATRIQUE

TABLEAU OBJECTIFS PROTÉINES QUOTIDIENNES

Période post-op	Protéines/jour	Répartition
0-3 mois	60-80g	5-6 mini-repas
3-12 mois	60-80g	4-5 repas
> 1 an (reprise)	70-100g	3 repas + 2 collations (si besoin)



Calcul simple : 1,2 à 1,5g de protéines par kg de poids IDÉAL (pas actuel).

SUPPLÉMENTATION OBLIGATOIRE (À VIE)

⚠ Il est essentiel de consulter votre chirurgien ou diététicien pour des dosages personnalisés, car les besoins en compléments varient selon chaque individu et le type d'opération bariatrique réalisée.

Chaque intervention modifie différemment l'absorption des nutriments, ce qui nécessite un suivi adapté pour garantir un apport optimal et éviter les carences.

- ✓ Multivitamines spécial bariatrique (quotidien)
 - ✓ Calcium citrate (1200-1500mg/jour)
 - ✓ Vitamine D3 (3000 UI minimum)
- ✓ Vitamine B12 (sublinguale ou injection)
 - ✓ Fer (si carence, surtout femmes)
- ✓ Zinc, cuivre, sélénium (selon analyses)

Je suis heureuse de vous présenter mon livret de recettes post-bariatrique, conçu comme un recueil d'idées pratiques pour accompagner votre alimentation après une chirurgie bariatrique.

Ce livret n'est pas destiné à la vente et a pour seul objectif de vous inspirer avec des recettes variées et adaptées. Les recettes proposées sont issues de différentes sources disponibles sur internet, sélectionnées avec soin pour leur simplicité et leur adéquation aux besoins spécifiques post-opératoires.

Ce guide est un support d'inspiration, à utiliser librement pour diversifier vos repas tout en respectant les recommandations nutritionnelles. N'hésitez pas à l'adapter selon vos goûts et conseils médicaux personnalisés.