

Régime pauvre en triglycérides et riche en vitamine B9

Afin de limiter les épanchements dans la chirurgie de la silhouette (sein, ventre, lipoaspiration) il est recommandé de faire attention à son alimentation en évitant les pâtisseries, le pain blanc (uniquement complet ou seigle), les fruits et les yaourts sucrés.

Voici un exemple de régime qui peut vous aider :

Petit déjeuner :

- Pain complet ou seigle (3 tranches - 60 gr)
- Fromage blanc 0%
- Noisettes ou Amandes : 10

Déjeuner

- Légumes crus et/ou cuits à volonté + huile de colza ou sésame
- Féculents complets ou légumineuses (cuits) : 100 gr ou 4 c à soupe
- Viande cuite : 130 gr de viande blanche ou poisson (thon saumon)
- Yaourt édulcoré à 0% 1

Goûter

- Noisettes ou amandes : 10

Dîner

- Légumes crus et/ou cuits et soupe à volonté + huile de colza ou sésame
- Féculents complets ou légumineuses (cuits) : 100 gr ou 4 c à soupe
- Jambon cuit 1 tranche ou 1 petite protéine
- Yaourt édulcoré à 0%