Cher patient, chère patiente,

Nous espérons que votre chirurgie dentaire s'est bien passée.
Après ce type d'intervention il est important de faire attention à votre alimentation.
Voici quelques idées de repas faciles à manger et adéquats pour votre récupération.

JOUR 1

Le premier jour, veillez à bien manger des repas liquides et froids comme par exemple :

Gaspacho : tomates, courgettes, concombres, poivrons,… une soupe froide bien mixée pour un repas léger et nourrissant.

Smoothie de fruits frais mixés avec du yaourt ou du lait pour un apport de vitamines. Choisissez parmi les délicieuses associations : pommes/épinards, fraises/bananes, pommes/kiwis, oranges/bananes, …

Yaourt sucré ou nature, ou avec des fruits mixés

Compote de fruits

Milkshake

Mousse au chocolat ou aux fraises

JOUR 2 et suivants…

A partir du deuxième jour, vous pouvez manger des repas mous et froids voire tièdes comme par exemple :

Houmous

Guacamole

Panna cotta salée ou sucrée

Omelette ou oeufs brouillés : un repas protéiné facile à préparer et à manger

Flan salé ou sucré : par exemple flan salé à la courgettes et/ou aux tomates

Purée de pommes de terre et de légumes aux choix : épinards, carottes, courgettes, …

Hachis parmentier aux épinards pour un repas complet

En tous cas, évitez de manger trop chaud, dur ou épicé et surtout buvez beaucoup d'eau.

Prenez soin de vous !

