



**Information à l'intention
des patients souffrant
d'insuffisance pancréatique**

Informations et
recommandations alimentaires

Cette brochure a été élaborée en collaboration avec le département de conseil en nutrition à l'Hôpital universitaire de Berne



Préface

Votre médecin vous a diagnostiqué une insuffisance pancréatique exocrine. Il s'agit d'un trouble de la fonction pancréatique pouvant être déclenché par différentes causes, par exemple une mucoviscidose, des inflammations aiguës ou à répétition (chroniques), un abus d'alcool, un cancer (tumeur), une ablation chirurgicale partielle ou totale du pancréas.

Le pancréas fait partie des organes digestifs et aide à dégrader les aliments consommés en composants élémentaires grâce au suc digestif qu'il produit. Votre organisme a besoin de ces composants alimentaires – surtout les lipides, les protéines et les glucides – pour couvrir ses besoins énergétiques et maintenir ses fonctions vitales. Un certain nombre de facteurs peuvent altérer la production d'enzymes. Les nutriments sont donc incomplètement dégradés et traversent le système gastro-intestinal sans être digérés.

Des enzymes vous ont été prescrites pour soutenir le processus de digestion et rendre les aliments exploitables par le corps.

La quantité d'enzymes nécessaires au quotidien dépend des habitudes alimentaires de chacun, de la taille des portions alimentaires, de la composition des repas mais également de l'activité de votre pancréas, à savoir s'il produit encore des enzymes ou plus du tout.

Dans les pages qui suivent vous trouverez des **idées de menus avec les besoins moyens d'enzymes pancréatiques**. Les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.

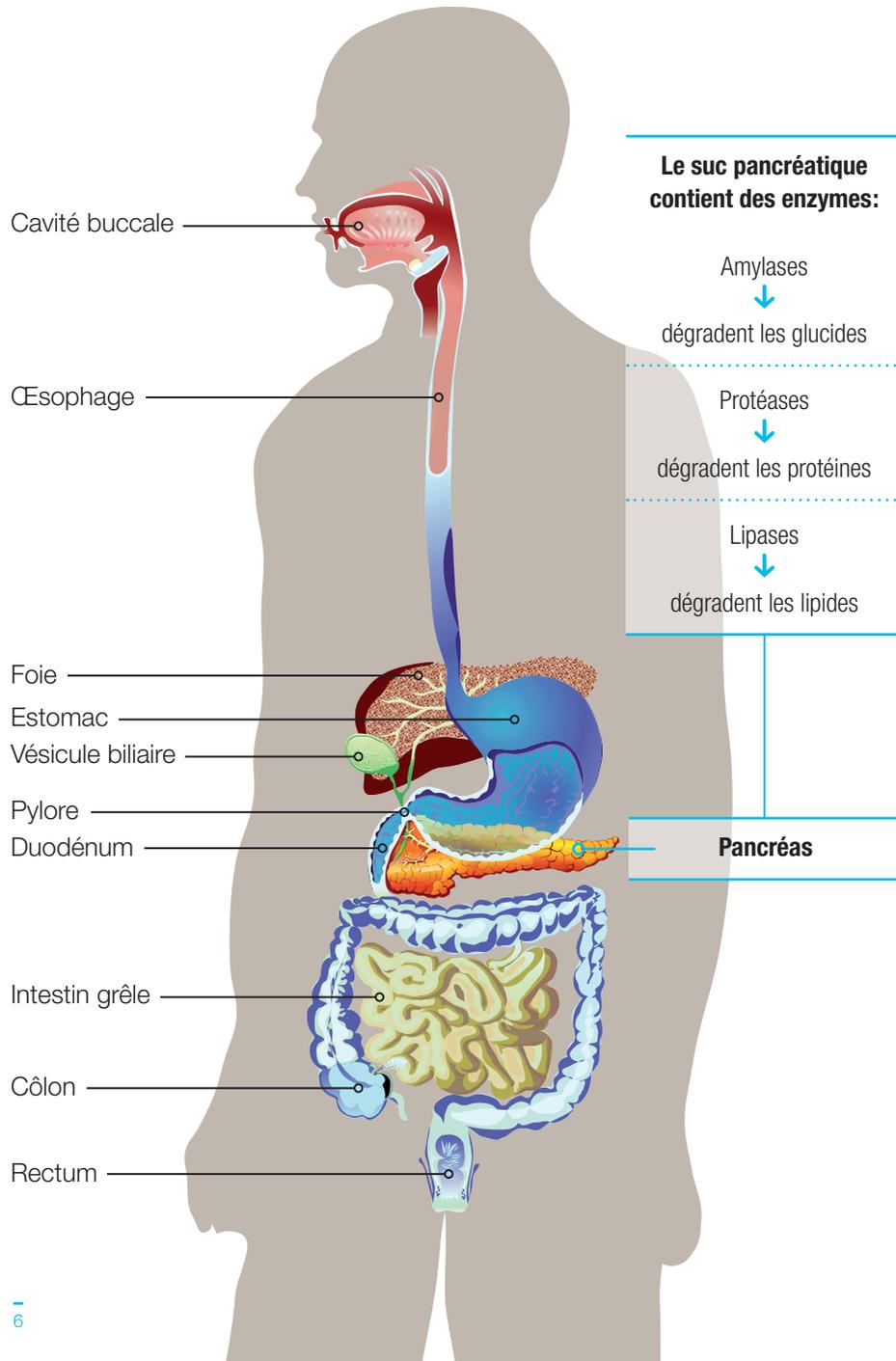
N'hésitez pas à consulter les **spécialistes** (médecin, diététicien(ne)) pour que le traitement de substitution enzymatique s'intègre tout naturellement à votre alimentation et pour que les repas restent un plaisir.



Organisation Suisse d'Entraide
Maladies du Pancréas

Plus d'informations sur
www.pancreas-help.ch

02	Préface
06	La digestion
08	Le pancréas et le traitement d'une insuffisance
10	La thérapie
11	Le dosage général
12	Des conseils
13	L'administration recommandée
14	Des symptômes?
15	L'auto-contrôle
16	Le dosage initial simple
17	Idées de menus et informations nutritionnelles
18	Exemples de petits déjeuners
22	Exemples de repas principaux
30	Exemples de collations
36	Exemples de desserts
44	Exemples de menus riches en graisse
48	Mes menus préférés
50	Mes aliments préférés
56	Mes notes
59	Remarques



Cavité buccale:

broyage des aliments par mastication, mélange avec la salive, début de la digestion des glucides

Œsophage:

Transport de la nourriture vers l'estomac

Estomac:

Mélange de la nourriture avec le suc gastrique, première dégradation des protéines, acheminement du bol alimentaire vers le duodénum

Duodénum:

Ici, le bol alimentaire est mélangé au suc gastrique (mélange de suc intestinal, de bile et de suc pancréatique)

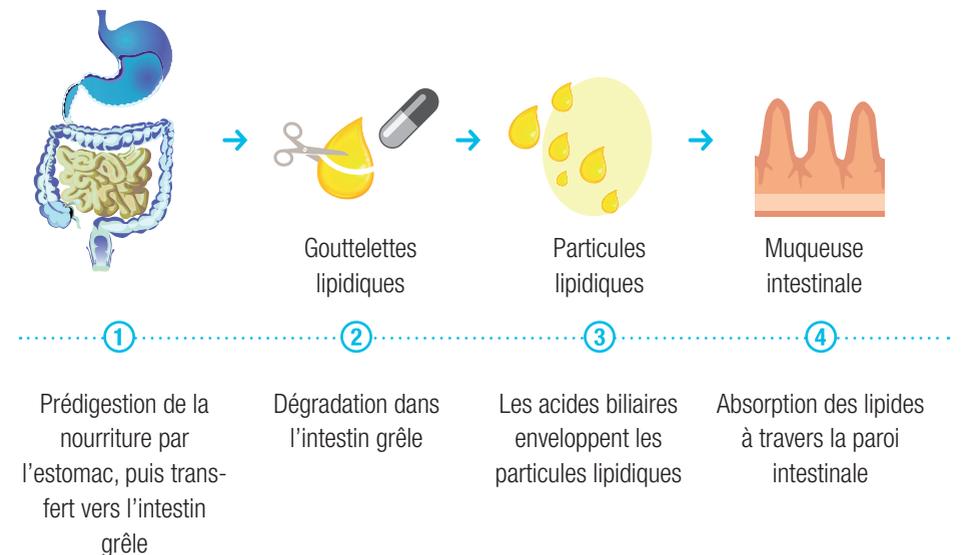
Intestin grêle:

Passage des substances nutritives dans le sang, absorption par le corps (glucides, lipides, protéines)

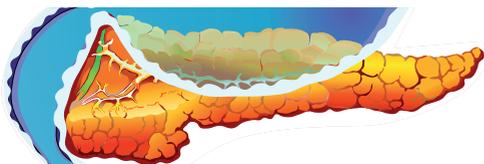
Côlon:

Ici, la nourriture non digérée est collectée et excrétée (selles)

Absorption des lipides



Le pancréas est un élément essentiel de votre appareil digestif. Il mesure environ 14 à 18 cm et pèse à peu près 80 à 100 grammes.



Le pancréas exerce deux fonctions déterminantes:

Fonction exocrine

- Il produit jusqu'à 2 litres de suc pancréatique riche en enzymes par jour.
- Seuls les composants alimentaires dégradés peuvent être absorbés par l'intestin grêle.
- Les enzymes pancréatiques permettent l'absorption de la nourriture que vous ingérez.

Fonction endocrine

- Production d'hormones, par exemple l'insuline responsable de la régulation de la glycémie.

Le pancréas sain libère des enzymes digestives en fonction de la quantité et de la composition de la nourriture ingérée. Immédiatement après l'ingestion d'aliments, le pancréas sain produit pendant près de quatre heures environ 500'000 unités de lipase.



Les aliments et les enzymes digestives constituent ainsi deux partenaires indissociables.

Le traitement de l'insuffisance pancréatique

Le traitement comprend les mesures suivantes:

- a) Changement du mode de vie
- b) Alimentation équilibrée
- c) Traitement de substitution enzymatique

a) Changement du mode de vie

En cas d'insuffisance pancréatique consécutive à une inflammation chronique, il est impératif de cesser l'alcool et le tabac. Il n'existe pas à proprement parler de «régime anti-pancréatite» (le diabète doit être envisagé séparément). Le changement des habitudes alimentaires consiste surtout en une **sélection et une composition équilibrées des repas.**

b) Alimentation équilibrée

L'équilibre de votre alimentation peut être contrôlé par un(e) diététicien(ne) diplômé(e) ES/HES. **La quantité de lipides ingérée quotidiennement doit représenter 30 à 35 % de l'apport énergétique journalier.** Ceci correspond à un apport journalier de 1 g de lipides par kg de poids corporel. Cette quantité de lipides comprend les graisses visibles et invisibles. Préférez les graisses végétales aux graisses animales. L'huile de colza est adaptée pour les sauces de salades; pour faire mijoter et revenir les aliments, nous vous recommandons d'utiliser de l'huile d'olive raffinée ou du beurre à rôtir; pour les faire sauter, des huiles telles que l'huile de tournesol HO ou l'huile de colza HOLL sont adaptées.

En cas d'insuffisance pancréatique, vous devriez prendre **au moins cinq ou plus petits repas** par jour. Les aliments très riches en graisses (fromage, charcuterie, pâte feuilletée, chocolat, mayonnaise, etc.) et les plats préparés avec de la graisse (rösti, sauces avec de la crème, tiramisu etc.) sont difficiles à digérer et provoquent fréquemment des troubles. Nous vous recommandons de consommer davantage des aliments faciles à digérer. En raison de fonctions digestives réduites, vos besoins énergétiques peuvent être plus élevés que chez les personnes en bonne santé.

Surveillez l'évolution de votre poids.

En cas de poids insuffisant, l'alimentation peut être enrichie et/ou complétée par une alimentation liquide riche en substances nutritives. Un contrôle des **vitamines** liposolubles A, D, E et K vous permet de vérifier que vous n'avez pas de carence en vitamines.

Rappel



Évitez les restrictions alimentaires inutiles et essayez de manger de tout

Mangez lentement et mâchez bien les aliments

Prenez 3 petits repas principaux et 2 à 4 petites collations équilibrées par jour

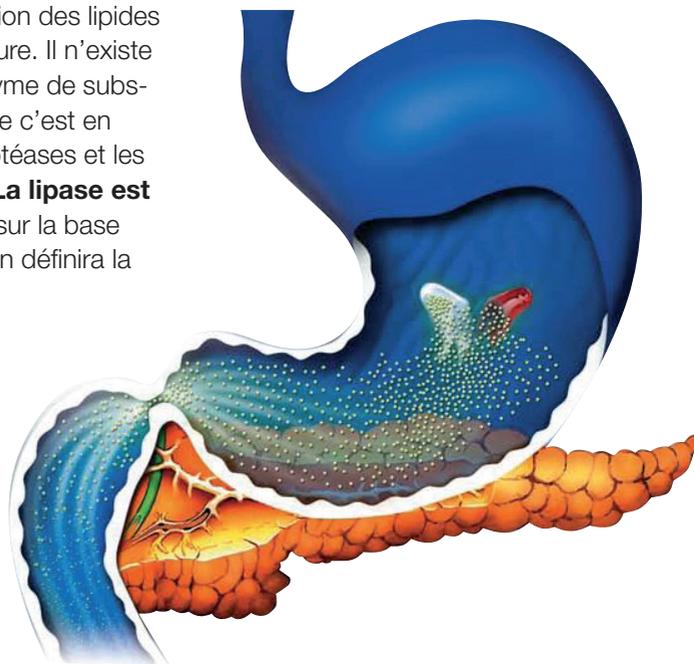
Buvez en quantité suffisante (au moins 1,5 litre/jour) surtout entre les repas

En cas de diabète, respectez les recommandations alimentaires spécifiques qui vous ont été données lors de votre consultation chez le diététicien(ne)

Demandez l'aide de votre diététicien(ne)

c) Traitement de substitution des enzymes pancréatiques

Aujourd'hui, grâce à l'**administration suffisante d'enzymes pancréatiques**, le pancréas peut assurer sa fonction. Ceci permet une **normalisation considérable de la digestion** et de l'absorption des éléments nutritifs. C'est la raison pour laquelle une **substitution en quantité suffisante des enzymes digestives manquantes** est nécessaire en cas d'insuffisance pancréatique. L'enzyme essentielle à remplacer est celle que l'on appelle «**lipase pancréatique**» qui est responsable de la dégradation des lipides contenus dans la nourriture. Il n'existe pas pour la lipase d'enzyme de substitution endogène comme c'est en partie le cas pour les protéases et les amylases manquantes. **La lipase est «l'enzyme principale»** sur la base de laquelle votre médecin définira la dose du médicament.



Préparation à base d'enzymes pancréatiques dans l'estomac

Le traitement de **substitution enzymatique soutient et améliore la fonction digestive** et diminue ainsi les troubles survenant dans le cadre de la maladie, tels que les diarrhées, les selles pâles/graisseuses, les ballonnements, la forte sensation de lourdeur d'estomac, etc. Un traitement de substitution enzymatique approprié va permettre la digestion d'aliments riches en graisses, ce qui représente une condition importante pour une **alimentation saine et équilibrée**.

Le dosage des enzymes

La dose est établie en fonction de la **sévérité de votre maladie** et de la **quantité de lipides** absorbés avec la nourriture. Les enzymes digestives ne sont pas administrées comme un médicament le «matin – midi – soir» et toujours en même quantité. Vos **troubles actuels** (degré de l'insuffisance), la **taille de la portion** consommée et la **composition du repas** déterminent la dose des enzymes que vous devrez prendre.

! Afin de doser correctement les enzymes, la teneur en lipides de la nourriture est décisive en cas d'insuffisance pancréatique. Plus la nourriture que vous avez prévue de manger contient de lipides, plus la dose de préparation enzymatique sera élevée.

De nombreuses personnes doivent augmenter la dose d'enzymes au fil des années. Si une grande partie du tissu pancréatique a été endommagé en raison d'une inflammation ou si vous avez subi une ablation chirurgicale, la production d'insuline manquante dans le pancréas (diabète pancréatique) doit être compensée par une prise d'insuline.

En principe, si la maladie est à un stade avancé ou si vous avez subi une ablation chirurgicale totale du pancréas, la **règle générale** suivante s'applique:

! 2'000 unités de lipase par gramme de lipides contenus dans la nourriture

La **dose** doit être adaptée par votre médecin ou votre diététicien(ne) à **vos cas particuliers** et, en premier lieu, en fonction de la sévérité de votre maladie.

... pour la prise de préparations enzymatiques

La prise d'enzymes peut être comparée de façon imagée à un déambulateur. Un déambulateur est nécessaire pour vous **aider** à marcher. De même, les enzymes digestives sont nécessaires à la digestion. Il serait totalement stupide de ne plus marcher uniquement parce qu'on a des difficultés à marcher. Alors **mangez et profitez** – en ajoutant les **enzymes** selon la **dose appropriée**. Elles vous aident à ne pas manger «pour les canalisations» au sens propre du terme.

Rappel



- Prenez la préparation enzymatique à **chaque repas**, les collations riches en graisses en font également partie
- Si vous prenez plusieurs gélules, l'administration doit se faire en **plusieurs prises** tout au long du repas
- Ne mâchez pas les gélules
- Le mieux est d'avaler une **gélule entière** avec un peu d'eau ou de jus de fruit
- Si vous avez du mal à avaler une gélule entière, vous pouvez **l'ouvrir** soigneusement et avaler les micro-granules **sans les mâcher** avec un peu d'eau ou de jus de fruit (ne pas les dissoudre)
- Plus vous mangez et plus votre repas contient de lipides, plus vous aurez besoin d'enzymes. Les idées de menus que vous trouverez à partir de la page 18 vous donneront des **points de repère**
- La dose optimale est obtenue lorsque vous constatez une **amélioration de vos symptômes** (voir le chapitre «auto-contrôle» à la page 15)
- Les patients présentant une **intolérance au lactose ou au fructose** peuvent prendre les gélules sans crainte

En cas d'administration de plusieurs gélules, la prise de celles-ci doit être répartie tout au long du repas. Ceci, afin que les enzymes se mélangent le plus homogènement possible avec la nourriture et puissent au mieux assurer leur fonction.

Exemple: prise de 1 gélule



Exemple: prise de 3 gélules



Une insuffisance pancréatique peut provoquer différents symptômes, par exemple:

- Indisposition, ballonnements, sensation de lourdeur d'estomac
- Nausées, crampes et douleurs dans la région abdominale
- Plus de 3 selles par jour
- Selles dites grasses (stéatorrhée): pâles, brunes à jaunâtres, non moulées ou liquides, collantes, grasses/luisantes, flottant à la surface de l'eau
- Perte de poids involontaire ou absence de prise de poids malgré un apport énergétique suffisant

Si vous présentez des symptômes tels qu'éructation ou ballonnements malgré la prise correcte et suffisante d'enzymes, une alimentation légère peut être passagèrement utile. Demandez conseil à votre diététicien(ne).



Remarque à l'intention des patient(e)s adultes: si vous souhaitez consommer des boissons alcoolisées, veuillez en discuter avec votre médecin au préalable.

Trucs et astuces



Les modes de cuisson recommandés sont la cuisson à l'eau, la cuisson à la vapeur, la cuisson à l'étouffée et la cuisson à la poêle ou au four.

Un aliment bien mâché est à moitié digéré!

Des aliments très gras, très épicés, trop chauds ou trop froids nécessitent des performances digestives importantes.

Tout ce que vous digérez et supportez bien est adapté en tenant compte de la quantité.

... prenez-vous assez d'enzymes?

1. Souffrez-vous d'indisposition, de ballonnements, de sensation de lourdeur d'estomac, de nausées ou de crampes/douleurs dans la région abdominale en rapport avec la prise d'aliments?

Oui Non

2. Allez-vous à la selle plus de trois fois par jour?

Oui Non

3. Vos selles sont-elles volumineuses, pâles, molles, non moulées ou liquides? Collent-elles à la cuvette des toilettes ou ont-elles un aspect gras/luisant?

Oui Non

4. Perdez-vous sans le vouloir du poids (surtout musculaire) ou ne réussissez-vous pas à prendre du poids?

Oui Non

Si vous avez répondu au moins une fois «Oui» à l'une de ces questions, demandez-vous si vous avez vraiment pris une **quantité suffisante d'enzymes digestives et contactez votre médecin ou votre diététicien(ne).**

Les **gastro-entérologues** sont des spécialistes des problèmes digestifs. Il est par conséquent judicieux de consulter un spécialiste si les objectifs thérapeutiques ne sont pas atteints.



Lisez les pages 12 et 13 sur la manière de prendre correctement les préparations enzymatiques!

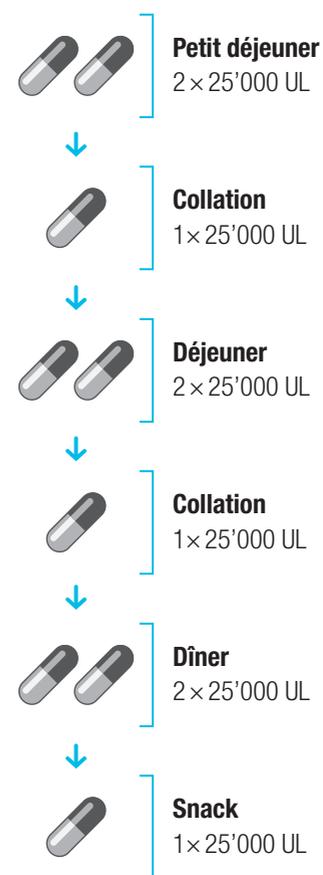
Important: En cas de symptômes persistants, contactez votre médecin.

Si la posologie individuelle vous semble trop difficile au début du traitement, les directives actuelles permettent une posologie initiale simplifiée:

Avec les repas principaux
40'000–50'000 UL

Avec un apport de nourriture entre les repas
20'000–25'000 UL

Exemple:



UL: unités de lipase

Rappel:

La dose doit être adaptée par votre médecin ou votre diététicien(ne) à votre cas particulier et, en premier lieu, en fonction de la sévérité de votre maladie.

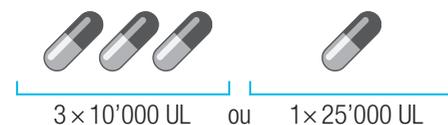
Dans les pages qui suivent, vous trouverez des idées de menus avec des indications concernant les quantités de glucides, de protéines et de lipides. Prenez comme point de repère pour la prise d'enzymes, essentiellement les quantités de lipides contenues dans la nourriture.

La quantité d'unités de lipase contenues dans la préparation enzymatique est indiquée sur l'emballage (10'000, ou 25'000).

Exemple: si vous souhaitez consommer 6 cerneaux de noix, ce qui correspond à 15g de lipides, vous devez prendre 30'000 unités de lipase.

Vous pouvez alors prendre, par exemple, 3 gélules dosées à 10'000 unités de lipase ou une gélule dosée à 25'000 unités de lipase.

15 g de lipides = 30'000 UL



Légende pour les pages suivantes:

● protéines (PRO), ● glucides (GLU), ● lipides (LIP), kilocalories (kcal), unités de lipase (UL)

Par ailleurs, vous trouverez les valeurs nutritives sur presque tous les produits emballés. De très nombreuses informations sur les aliments figurent également sur le site Web www.naehrwertdaten.ch. Notez que ces données se réfèrent le plus souvent à une quantité de 100g. Vous devez donc réfléchir à la quantité que vous souhaitez consommer pour évaluer ensuite la teneur en lipides.

! Multipliez la quantité de lipides en grammes par 2'000: **g de lipides × 2'000 = UL**. Vous obtiendrez ainsi théoriquement les unités de lipase nécessaires.

L'alimentation liquide (que l'on nomme «alimentation spatiale») contient également une quantité considérable de lipides. Veuillez donc toujours tenir compte des valeurs nutritionnelles indiquées.



Petit déjeuner 1

Muesli croquant	30 g/2 c. à s.
Yogourt nature	180 g/1 pot
Banane	60 g/ ½ pcs
Fraises fraîches	50 g/2-3 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
125	2,7	19,5	3,6	7'200
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	0,7	12,9	0,1	200
32	0,8	5,5	0,4	800

UL totales recommandées

20'800

ou capsules

10'000



25'000



● 11g ● 47g ● 10g **333 kilocalories**



Petit déjeuner 2

Petit pain aux graines de tournesol	60 g/1 pcs
Yogourt aux fruits des bois	180 g/1 pot
Pomme	130 g/1 pcs
Café avec de la crème à café	150 cl/1 tasse

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
177	6,6	25,2	4,8	9'600
198	7,6	29,0	5,0	10'000
70	0,4	14,8	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

UL totales recommandées

24'200

ou capsules

10'000

25'000



● 14g ● 70g ● 12g **464 kilocalories**



Petit déjeuner 3

Pain aux céréales	45 g/1 tranche
Margarine	10 g/1 c. à s.
Fromage blanc nature	100 g/2-3 c. à s.
Confiture d'églantine	40 g/2 c. à s.
Jus de fruit multivitaminé	200 cl/1 verre
Café avec de la crème à café	150 cl/1 tasse

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
116	3,6	17,4	2,7	5'400
70	0,0	0,0	8,0	16'000
105	10,0	4,0	5,1	10'200
110	1,4	25,8	0,2	400
78	0,2	18,0	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

UL totales recommandées

36'600

ou capsules

10'000

25'000



● 16g ● 66g ● 18g **498 kilocalories**

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



● 24g ● 50g ● 20g **462 kilocalories**

Petit déjeuner 4

Pain bis	90g/2 tranches
Beurre	5g/1 c. à c.
Gruyère	40g/1 morceau
Café au lait	150 cl/1 tasse

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
254	11,0	47,0	2,0	4'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
160	10,8	0,0	12,8	25'600
11	1,6	2,5	1,3	2'600

UL totales recommandées
40'600

ou capsules

10'000

25'000



● 15g ● 70g ● 20g **545 kilocalories**

Petit déjeuner 5

Croissant au beurre	45g/1 pcs
Petit pain blanc	50g/1 pcs
Beurre	10g/1 c. à s. rase
Miel	10g/1 c. à s.
Jus d'orange frais	100 cl/½ verre
Latte Macchiato	200 cl/1 verre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
170	3,9	18,9	8,6	17'200
120	4,8	24,0	0,5	1'000
74	0,1	0,0	8,3	16'600
33	0,1	8,0	0,0	0
45	0,1	13,5	0,2	400
103	6,0	6,0	2,0	4'000

UL totales recommandées
39'200

ou capsules

10'000

25'000



● 32g ● 92g ● 25g **748 kilocalories**

Petit déjeuner 6

Pain de mie blanc	125g/2 tranches
Œufs brouillés	120g/2 œufs
Lard paysan	20g/1 tranche
Jus multivitaminé	200 cl/1 verre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
344	13,8	66,3	1,3	2'500
180	13,0	1,6	13,5	26'880
104	3,8	0,2	9,7	19'400
120	1,0	24,0	1,0	2'000

UL totales recommandées
50'780

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Riz Casimir

Emincé de dinde avec sauce au curry	200 g / ¼ d'assiette
Riz (cru)	45 g / ¼ d'assiette
Pêche au sirop	50 g / 1 moitié
Salade verte	50 g / 1 ravier
Sauce salade à la française	30 cl / 2 c. à s.



● 16g ● 51g ● 22g **507 Kilokalorien**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
218	11,8	11,2	17,0	34'000
135	2,8	33,0	0,3	600
30	1,0	6,0	0,2	400
20	0,0	0,0	0,0	0
104	0,8	0,8	5,0	10'000

UL totales recommandées
45'000

ou capsules

10'000

25'000



Saumon

Saumon	120 g / 1 morceau
Riz (cru)	45 g / ¼ d'assiette
Épinards en branches	150 g / ½ d'assiette
Huile pour la préparation	5 g / 1 c. à c.



● 30g ● 34g ● 13g **362 kilocalories**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
164	23,0	0,0	7,9	15'800
135	2,8	33,0	0,3	600
26	3,8	0,9	0,5	1'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400

UL totales recommandées
25'800

ou capsules

10'000

25'000



Steak

Steak	250 g / 1 morceau
Beurre aux fines herbes	5 g / 1 c. à c.
Pommes de terre au four	100 g / 1-2 pcs
Salade d'asperges	150 g / 4 c. à s.



● 69g ● 20g ● 24g **746 Kilokalorien**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
295	62,5	0,0	5,0	10'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
57	1,6	11,9	0,1	200
357	4,7	12,2	15,0	30'000

UL totales recommandées
48'600

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Hamburger

Petit pain	50g/1 pcs
Burger de bœuf	100g/1 pcs
Mayonnaise	10g/1 c. à s.
Ketchup	10g/1 c. à s.
Salade verte	50g/1 ravier
Sauce à salade	50cl/2 c. à s.



● 19g ● 35g ● 35g **556 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
141	3,5	25,0	3,0	6'000
210	13,0	4,0	15,0	30'000
74	0,0	0,0	8,2	16'400
11	0,2	2,4	0,4	800
20	0,0	0,3	0,1	200
100	2,3	3,7	8,0	16'000

UL totales recommandées
69'400

ou capsules

10'000

25'000



Risotto aux asperges

Riz (cru)	60g/½ tasse
Asperges	150g/3-4 pcs
Beurre	5g/1 c. à c.
Parmesan râpé	30g/1-2 c. à s.



● 20g ● 51g ● 13g **375 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
200	4,3	44,0	0,3	600
33	3,6	6,2	0,3	600
42	0,1	0,0	4,2	8'400
100	12,0	0,8	8,0	16'000

UL totales recommandées
25'600

ou capsules

10'000

25'000



Steak de bœuf grillé

Steak de bœuf grillé	120g/1 pcs
Pomme de terre en papillote	250g/1 pcs
Crème fraîche	30g/1 c. à s.
Épi de maïs	80g/1 pcs
Poivron farci au fromage frais	140g/2 pcs
Beurre aux fines herbes	10g/1 c. à s. rase



● 38g ● 54g ● 46g **805 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
160	25,2	1,2	6,0	12'000
170	3,0	31,0	0,3	600
90	0,0	0,0	10,0	20'000
93	5,0	18,0	1,2	2'400
236	4,6	3,8	22,6	45'200
56	0,1	0,5	6,1	12'200

UL totales recommandées
92'400

ou capsules

10'000

25'000





● 32g ● 73g ● 25g **659 kilocalories**

Café complet

Pain bis	45 g/1 tranche
Pain aux céréales	45 g/1 tranche
Beurre	5 g/1 c. à c.
Viande séchée	25 g/3-4 tranches
Sbrinz	30 g/1 morceau
Confiture	25 g/1 c. à s.
Yogourt à la vanille	180 g/1 pot

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
127	5,5	23,5	1,0	2'000
116	3,6	17,4	2,7	5'400
37	0,1	0,0	4,2	8'400
64	8,0	0,0	2,4	4'800
115	8,6	0,0	9,0	18'000
13	0,0	3,0	0,1	200
187	6,5	28,8	5,2	10'400

UL totales recommandées
49'200

ou capsules

10'000

25'000



● 31g ● 52g ● 34g **640 kilocalories**

Pommes de terre & fromage

Pommes de terre en robe des champs	200 g/3-4 pcs
Caprice des Dieux	30 g/1 morceau
Fromage à rebibes	30 g/2 rebibes
Gruyère	40/1 morceau
Raisin frais	40 g/10 grains
Poire fraîche en morceaux	70 g/1/2 pcs

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
180	2,8	35,6	0,6	1'200
107	4,9	0,2	9,8	19'600
126	11,7	0,2	9,9	19'800
160	10,8	0,0	12,8	25'600
28	0,3	6,2	0,1	200
39	0,4	9,3	0,3	600

UL totales recommandées
67'000

ou capsules

10'000

25'000



● 24g ● 65g ● 12g **480 kilocalories**

Spaghetti

Spaghetti (cuits)	200 g/1/2 d'assiette
Sauce tomate	50 cl/3 c. à s.
Parmesan râpé	30 g/2 c. à s.
Poivron	100 g/1 pcs

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
281	10,2	56,8	1,0	2'000
45	0,8	1,8	1,5	3'000
115	12,0	0,0	9,0	18'000
39	1,4	6,7	0,5	1'000

UL totales recommandées
24'000

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Raviolis ricotta-épinard

Raviolis ricotta-épinard	200 g / 1 portion
Sauce à la crème et aux herbes	50 g / 2 c. à s.
Cœurs d'artichaut	150 g / 6 pcs



● 22g ● 73g ● 19g **594 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
480	18,0	60,0	14,0	28'000
54	0,5	3,0	4,5	9'000
60	3,3	10,2	0,0	0

UL totales recommandées
37'000

ou capsules

10'000

25'000



Birchermuesli

Flocons de bircher muesli	45 g / 3 c. à s.
Yogourt à la framboise	90 g / ½ pot
Yogourt nature	180 g / 1 pot
Boisson lactée	100 cl / ½ verre
Pomme	60 g / ½ pcs
Banane	60 g / ½ pcs
Fruits rouges frais	30 g / 2 c. à s.
Noisettes	10 g / 4 à 6 pcs



● 20g ● 74g ● 22g **617 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
198	4,8	28,1	3,3	6'600
99	3,5	14,5	2,5	5'000
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	3,2	4,7	2,8	5'600
33	0,2	7,4	0,2	400
34	0,2	7,4	0,2	400
12	0,4	2,1	0,2	400
65	1,3	0,9	6,2	12'400

UL totales recommandées
43'400

ou capsules

10'000

25'000



Salade Caprese

Tomates	120 g / 2 pcs
Mozzarella	120 g / 1 boule
Huile d'olive	20 cl / 2 c. à s.
Pain blanc	80 g / 2 tranches



● 31g ● 40g ● 39g **639 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
9	0,6	1,5	0,1	200
270	24,0	0,0	19,0	38'000
172	0,0	0,0	18,4	36'800
188	6,8	38,4	1,0	2'000

UL totales recommandées
77'000

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



● 9g ● 27g ● 12g **270 kilocalories**

Latte Macchiato
 Latte Macchiato glacé 300cl/1 verre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
270	10,5	27,0	12,0	24'000

UL totales recommandées
24'000

ou capsules

10'000

25'000



● 4g ● 15g ● 5g **127 kilocalories**

Fraises & sauce à la vanille
 Fraises fraîches 150g/10 à 12 pcs
 Sauce à la vanille 50g/2-3 c. à s.
 Crème entière 10g/1 noisette

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
48	1,2	8,0	0,6	1'200
45	2,5	6,1	1,2	2'400
34	0,3	0,4	3,5	7'000

UL totales recommandées
10'600

ou capsules

10'000

25'000



● 7g ● 35g ● 5g **170 kilocalories**

Yogourt
 Yogourt nature 90g/½ pot
 Raisins secs 30g/2 c. à s.
 Flocons d'avoine 15g/1 c. à s.

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
72	4,0	5,4	3,6	7'200
92	0,8	20,4	0,2	400
6	2,0	8,8	1,1	2'200

UL totales recommandées
9'800

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Balisto noisettes
Balisto noisettes 34 g / 1 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
166	3,1	18,7	9,1	18'200

UL totales recommandées
18'200

ou capsules
10'000 
25'000

● 3g ● 19g ● 9g **166 kilocalories**



Fromage blanc aux abricots
Fromage blanc aux abricots 125 g / 1 pot

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
162	7,5	25,0	3,1	6'200

UL totales recommandées
6'200

ou capsules
10'000 
25'000

● 8g ● 25g ● 3g **162 kilocalories**



Viande séchée
Viande séchée 50 g / 6–8 tranches
Cornichons 20 g / 2 pcs
Tomate 30 g / ½ pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
127	19,0	0,0	4,8	9'600
5	0,2	0,6	0,1	200
17	0,3	1,1	0,1	200

UL totales recommandées
10'000

ou capsules
10'000 
25'000

● 20g ● 2g ● 5g **149 kilocalories**

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Sandwich

Baguette	100 g / ½ pcs
Beurre	5 g / 1 c. à c.
Brie	60 g / 3 tranches
Pomme	130 g / 1 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
248	7,4	50,6	1,4	2'800
37	0,1	0,0	4,2	8'400
183	9,9	0,1	19,8	39'600
70	0,4	14,8	0,5	1'000

UL totales recommandées
51'800

ou capsules

10'000

25'000



● 18g ● 66g ● 26g **538 kilocalories**



Pain & fromage

Pain aux graines de tournesol	45 g / 1 tranche
Emmental	50 g / 2 morceaux

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
132	4,9	18,9	3,6	7'200
208	14,5	0,0	16,3	32'600

UL totales recommandées
39'800

ou capsules

10'000

25'000



● 19g ● 19g ● 20g **340 kilocalories**



Mandarine & cacahouètes

Mandarine	60 g / 1 pcs
Cacahouètes	25 g / 1 poignée

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
30	0,4	6,0	0,1	200
297	6,0	10,8	12,5	25'000

UL totales recommandées
25'200

ou capsules

10'000

25'000



● 6g ● 17g ● 13g **327 kilocalories**

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



6g 34g 14g **288 kilocalories**

Gâteau marbré
Gâteau marbré 80g/1 part

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
288	5,9	34,0	13,7	27'400

UL totales recommandées
27'400

ou capsules

10'000

25'000



3g 40g 21g **361 kilocalories**

Meringue & crème
Meringue 40g/2 pcs
Crème entière 30g/3 c. à s.

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
160	1,6	37,6	0,0	0
101	0,6	1,0	10,5	21'000

UL totales recommandées
21'000

ou capsules

10'000

25'000



5g 26g 12g **269 kilocalories**

Tarte aux quetsches
Tarte aux quetsches 150g/1 part
Crème entière 15g/1 noisette

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
219	4,4	25,2	7,0	14'000
50	0,3	0,6	5,2	10'400

UL totales recommandées
24'400

ou capsules

10'000

25'000



À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



● 3g ● 25g ● 16g **261 kilocalories**

Magnum Glacé classic
Magnum Glacé classic 86 g/1 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
261	3,3	24,9	16,3	32'600

UL totales recommandées
32'600

ou capsules
10'000 
25'000



● 2g ● 29g ● 7g **184 kilocalories**

Biscuits Prince
Biscuits Prince 40 g/2 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
184	2,2	28,8	6,6	13'200

UL totales recommandées
13'200

ou capsules
10'000 
25'000



● 8g ● 65g ● 24g **489 kilocalories**

Banana Split
Banane 120 g/1 pcs
Glace au chocolat et à la vanille 150 g/3 boules
Glaçage au chocolat 20 g/1 c. à s.
Crème entière 25 g/1 c. à s.
Bricelet 10 g/1 pcs

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
114	1,4	25,7	0,2	400
186	4,1	21,6	9,3	18'600
66	0,6	9,6	5,1	10'200
84	0,6	0,8	8,5	17'000
39	1,2	7,5	0,5	1'000

UL totales recommandées
47'200

ou capsules
10'000
25'000 

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Café glacé
Café glacé 250cl/1 verre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
215	2,0	33,2	8,4	16'800

UL totales recommandées
16'800

ou capsules
10'000 
25'000

● 2g ● 33g ● 8g **215 kilocalories**



Coupe Romanoff
Glace fraise-vanille 100g/2 boules
Fraises fraîches 100g/6 à 8 pcs
Bricelet 10g/1 pcs
Crème entière 50g/2 c. à s.

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
124	2,7	14,4	6,2	12'400
32	0,8	5,5	0,4	800
39	1,2	7,5	0,5	1'000
168	1,2	1,7	17,0	34'000

UL totales recommandées
48'200

ou capsules
10'000
25'000 

● 6g ● 29g ● 24g **363 kilocalories**



Kinder Bueno
Kinder Bueno 21,5g/1 barre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
123	1,9	10,6	8,0	16'000

UL totales recommandées
16'000

ou capsules
10'000 
25'000

● 2g ● 11g ● 8g **123 kilocalories**

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Plateau de fromages

Plateau de fromages, 5 sortes	150 g / 5 morceaux
Pain de seigle valaisan	20 g / ½ morceau
Fruit	50 g / ½ pcs



● 37g ● 22g ● 48g **650 kilocalories**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
578	34,5	1,5	48,0	96'000
59	2,0	17,7	0,3	600
13	0,4	2,6	0,1	200

UL totales recommandées
96'800

ou capsules

10'000

25'000



Forêt noire

Forêt noire	135 g / 1 part
-------------	----------------



● 4g ● 51g ● 20g **451 kilocalories**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
451	4,1	51,3	20,3	40'600

UL totales recommandées
40'600

ou capsules

10'000

25'000



Millefeuille à la crème

Millefeuille à la crème	90 g / 1 pcs
-------------------------	--------------



● 3g ● 31g ● 17g **286 kilocalories**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
286	3,2	31,2	16,5	33'000

UL totales recommandées
33'000

ou capsules

10'000

25'000

À noter: les informations concernant les nombres recommandés d'UL ou de capsules sont données à titre indicatif; les quantités sont calculées en comptant 2'000 UL par gramme de graisse.



Croûte au fromage

Pain blanc	50 g / 1 tranche
Jambon	30 g / 1 tranche
Fromage à raclette	160 g / 4 tranches
Œuf	60 g / 1 pcs



● 59g ● 26g ● 53g **823 Kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
125	4,5	25,0	0,5	1'000
32	6,1	0,2	1,4	2'800
576	42,3	0,0	44,7	89'400
90	6,5	0,8	6,7	13'400

UL totales recommandées
105'600

ou capsules

10'000

25'000



Fondue au fromage

Fondue au fromage	200 g / 1 portion
Pain blanc	100 g / 2 tranches
Morceaux de fruits	100 g / 1 poignée



● 51g ● 64g ● 48g **925 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
620	41,2	2,2	46,2	92'400
250	9,0	50,0	1,0	2'000
55	0,3	11,7	0,3	600

UL totales recommandées
95'000

ou capsules

10'000

25'000



Saucisse & Rösti

Saucisse à griller	100 g / 1 pcs
Rösti préparé au beurre	100 g / 1 portion
Sauce aux oignons	40 g / 4 c. à s.



● 15g ● 23g ● 36g **547 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
263	13,0	1,0	23,0	46'000
224	2,0	18,0	10,0	20'000
60	0,4	4,0	2,5	5'000

UL totales recommandées
71'000

ou capsules

10'000

25'000



Cordon Bleu

Cordon Bleu	200 g/1 pcs
Frites au four	100 g/petite portion
Mayonnaise	20 g/1 c. à c.
Légumes de saison	200 g/2 poignées



● 54g ● 56g ● 48g **909 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
500	48,4	20,4	24,4	48'800
200	3,0	28,0	7,0	14'000
149	0,2	0,2	16,4	32'800
60	2,6	7,4	0,6	1'200

UL totales recommandées
96'800

ou capsules

10'000

25'000



Menu Fast Food

Big Burger	220 g/1 pcs
Pommes Frites (cuites en friteuse)	80 g/petite portion
Cola	250 cl/gobelet



● 30g ● 97g ● 38g **864 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
520	26,9	41,1	26,1	52'200
239	2,7	29,0	12,0	24'000
105	0,0	27,0	0,0	0

UL totales recommandées
76'200

ou capsules

10'000

25'000



Pizza

Pâte à pizza	240 g/1 portion
Sauce tomate	40 g/4 c. à s.
Jambon	60 g/2 tranches
Mozzarella	75 g/½ boule
Fines herbes	10 g/1 c. à s.
Salami pimenté	30 g/4 tranches
Olives	20 g/5 pcs



● 53g ● 166g ● 47g **1088 kilocalories**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
648	16,8	110,4	14,4	28'800
16	0,8	3,0	0,2	400
70	13,8	0,0	2,4	4'800
184	14,3	1,0	13,5	27'000
1	0,0	0,0	0,0	0
120	7,0	1,0	10,0	20'000
76	0,4	3,8	6,4	7'600

UL totales recommandées
88'600

ou capsules

10'000

25'000

BGP Products GmbH
Neuhofstrasse 23
6341 Baar

T 041 768 48 48
www.mylan.ch