

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

Informations et
recommandations alimentaires



VIATRIS

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



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.

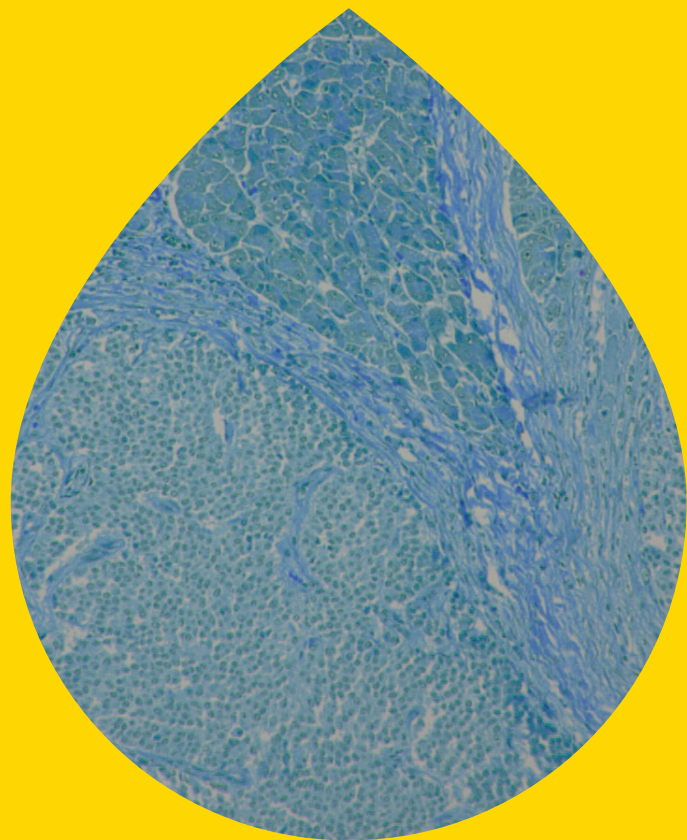
Le pancréas fait partie des organes digestifs et aide à dégrader les aliments consommés en composants élémentaires grâce au suc digestif qu'il produit. Votre organisme a besoin de ces composants alimentaires – surtout les lipides, les protéines et les glucides – pour couvrir ses besoins énergétiques 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 (Creon®) vous ont été prescrites par votre médecine ou vous a été remis sans ordonnance médicale par votre pharmacien ou votre droguiste pour soutenir le processus de digestion et rendre les aliments exploitables par le corps. Creon® est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

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

Partagez votre expérience avec nous !
Nous voulons donner du soutien ciblé
à toutes personnes avec une maladie du pancréas :
www.pancreas-help.ch

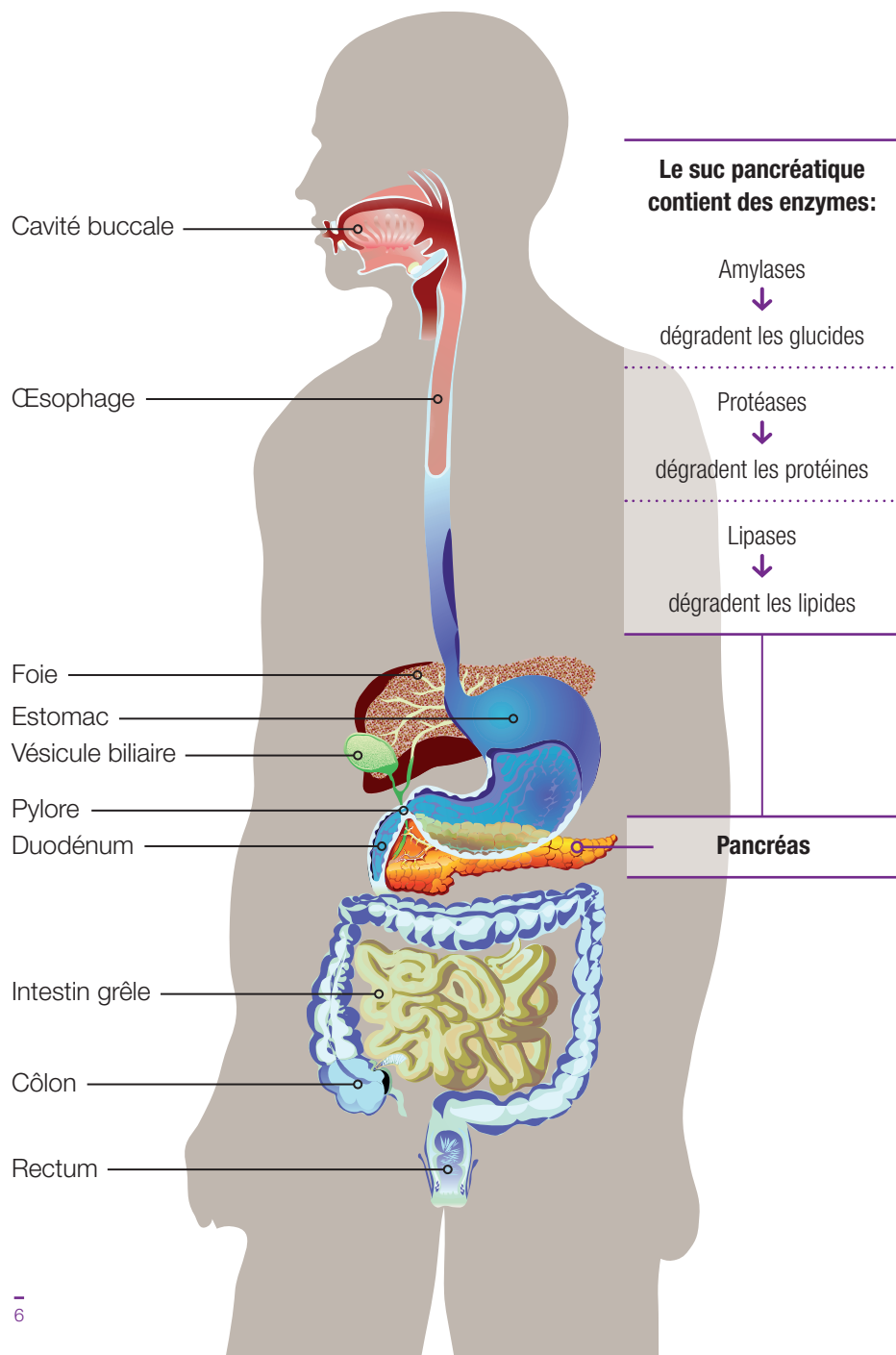


mypancreas.ch

Table des matières

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

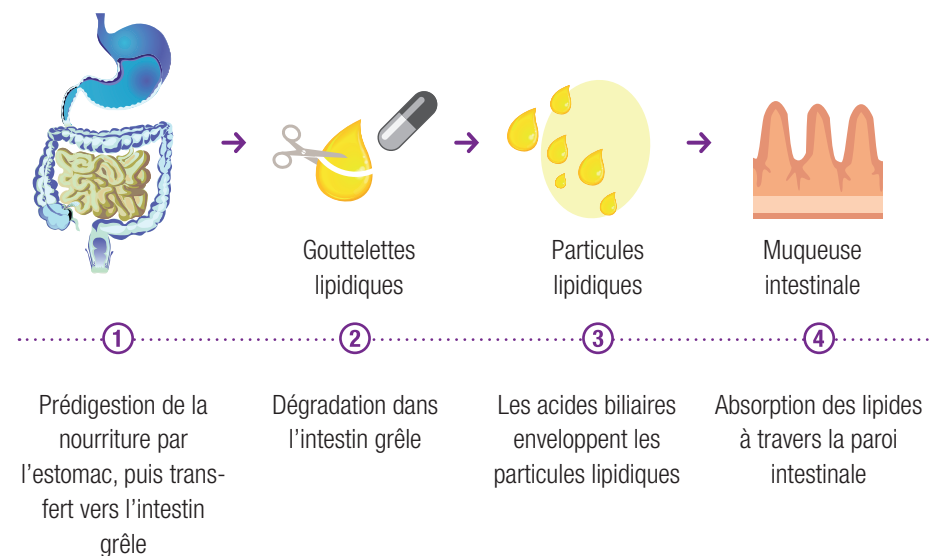
La digestion ...



... commence déjà dans la bouche

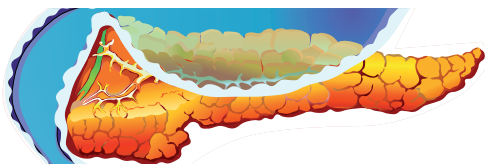
Cavité buccale:	broyage des aliments par mastication, mélange avec la salive, début de la digestion des glucides
Œsophage:	Transport de la nourriture vers l'estomac
Estomac:	Mélange de la nourriture avec le suc gastrique, première dégradation des protéines, acheminement du bol alimentaire vers le duodénum
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 ...

Le pancréas est un organe important pour la digestion. 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 700'000 unités de lipase.



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

Le traitement de l'insuffisance pancréatique exocrine

Le traitement comprend les mesures suivantes:

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

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.**

... et le traitement d'une insuffisance

b) Alimentation équilibrée

L'équilibre de votre alimentation peut être contrôlé par un(e) diététicien(ne) diplômé(e) (BSc nutrition et diététique respectivement dipl. HES). Mangez de tout, en particulier des aliments riches en protéines, et ne vous restreignez pas inutilement.

En cas d'insuffisance pancréatique, il est recommandé de prendre **5 petits repas ou plus** 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.) peuvent provoquer des troubles si les apports en enzymes sont insuffisants. 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

Ne limitez pas inutilement la consommation de graisses, vérifiez le dosage des enzymes et ajustez-le si nécessaire

Mangez lentement et mâchez bien les aliments

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

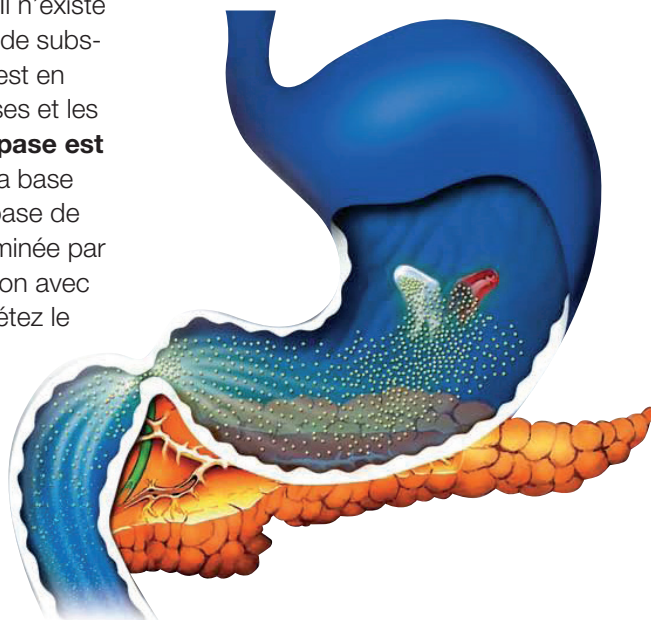
Buvez en quantité suffisante (au moins 1,5 litre par jour), entre les repas si vous avez peu d'appétit

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 (Creon®)

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 la posologie de base de votre médicament est déterminée par votre médecin en collaboration avec la diététicienne. Vous complétez le dosage de base individuellement en fonction de votre apport alimentaire.



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 des diarrhées, des selles pâles / graisseuses, des ballonnements, une forte sensation d'estomac, une perte de poids etc. malgré une nutrition adaptée aux besoins.

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 les aliments (=valeur indicative)**

La **posologie** doit être adaptée en fonction de la sévérité de votre maladie.

... pour la prise de (Creon®)

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



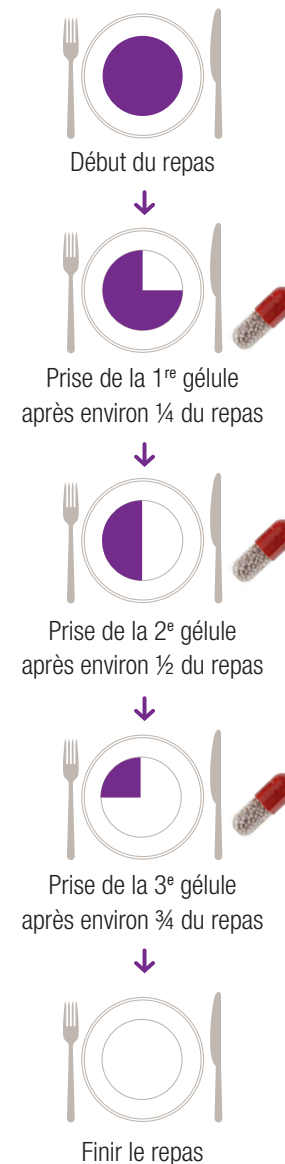
- Prenez la préparation enzymatique à **chaque repas**, les collations riches en graisses en font également partie
- Si vous prenez plusieurs gélules, l'administration doit se faire en **plusieurs prises** tout au long du repas
- Ne mâchez pas les gélules
- Le mieux est d'avaler une **gélule entière** 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 de jus de pomme, jus d'orange, jus d'ananas, yaourt ou compote de pommes (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



Des symptômes?

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'éruption 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

Auto-contrôle ...

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.

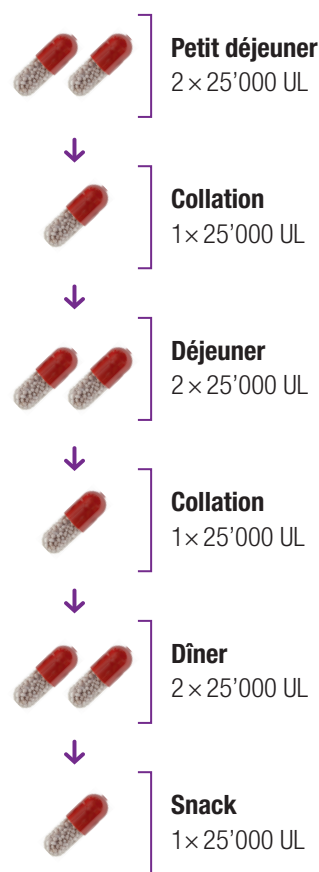
Le dosage initial simple

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.

Idées de menus et informations nutritionnelles

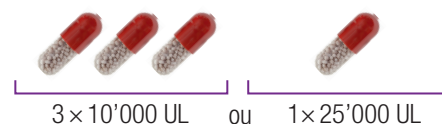
Dans les pages qui suivent, vous trouverez des idées de menus avec des indications concernant les quantités de glucides, de protéines et de lipides. Prenez comme point de repère pour la prise d'enzymes, essentiellement les quantités de lipides contenues dans la nourriture.

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 15 g 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 100 g. 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**.

Exemples

Petits déjeuners



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

333

11 g

47 g

10 g
lipides

UL totales recommandées
20'800

ou capsules

10'000

25'000



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

464

14 g

70 g

12 g
lipides

UL totales recommandées
24'200

ou capsules

10'000

25'000



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

498

16 g

66 g

18 g
lipides

UL totales recommandées
36'600

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.



Petit déjeuner 4	
Pain bis	90 g/2 tranches
Beurre	5 g/1 c.à c.
Gruyère	40 g/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

462 24 g 50 g 20 g lipides

UL totales recommandées
40'600

ou capsules
10'000
25'000



Petit déjeuner 5	
Croissant au beurre	45 g/1 pcs
Petit pain blanc	50 g/1 pcs
Beurre	10 g/1 c.à s. rase
Miel	10 g/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
94	4,4	6,4	5,6	11'200

536 3 g 71 g 23 g lipides

UL totales recommandées
46'400

ou capsules
10'000
25'000



Petit déjeuner 6	
Pain de mie blanc	125 g/2 tranches
Œufs brouillés	120 g/2 œufs
Lard paysan	20 g/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

748 32 g 92 g 25 g lipides

UL totales recommandées
50'780

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Repas principaux



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.

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
507	16 g	51 g	22 g lipides	

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 / ⅓ d'assiette
Huile pour la préparation	5 g / 1 c. à c.

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
362	30 g	34 g	13 g lipides	

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.

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
746	69 g	20 g	24 g lipides	

UL totales recommandées
48'600

ou capsules
10'000

25'000



Exemples

Repas principaux



Hamburger

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

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
556	19 g	35 g	35 g lipides	

UL totales recommandées
69'400

ou capsules
10'000
25'000



Risotto aux asperges

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

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
375	20 g	51 g	13 g lipides	

UL totales recommandées
25'600

ou capsules
10'000
25'000



Steak de boeuf grillé

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

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
805	38 g	54 g	46 g lipides	

UL totales recommandées
92'400

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Repas principaux



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
659	32 g	73 g	25 g lipides	

UL totales recommandées
49'200

ou capsules

10'000

25'000



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 / ½ 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
640	31 g	52 g	34 g lipides	

UL totales recommandées
67'000

ou capsules

10'000

25'000



Spaghetti

Spaghetti (cuits)	200 g / ½ 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
480	24 g	65 g	12 g lipides	

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.

Exemples

Repas principaux



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

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

594	22 g	73 g	19 g lipides	
-----	------	------	--------------	--

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

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

617	20 g	74 g	22 g lipides	
-----	------	------	--------------	--

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

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

639	31 g	40 g	39 g lipides	
-----	------	------	--------------	--

UL totales recommandées
77'000

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Collations



Latte Macchiato glacé

Latte Macchiato glacé 300 cl / 1 verre

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
250	10,5	27,0	12,0	24'000

250	9g	27g	12g lipides	
-----	----	-----	-------------	--

UL totales recommandées
24'000

ou capsules

10'000

25'000



Fraises & sauce à la vanille

Fraises fraîches 150 g / 10 à 12 pcs
Sauce à la vanille 50 g / 2–3 c. à s.
Crème entière 10 g / 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

127	4g	15g	5g lipides	
-----	----	-----	------------	--

UL totales recommandées
10'600

ou capsules

10'000

25'000



Yogourt

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

170	7g	35g	5g lipides	
-----	----	-----	------------	--

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.

Exemples

Collations



Barre de céréales aux noisettes

Barre de céréales aux noisettes 34 g / 1 pcs

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

166	3g	19g	9g lipides	
-----	----	-----	------------	--

UL totales recommandées
18'200

ou capsules

10'000

25'000



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

162	8 g	25 g	3g lipides	
-----	-----	------	------------	--

UL totales recommandées
6'200

ou capsules

10'000

25'000



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

149	20g	2 g	5g lipides	
-----	-----	-----	------------	--

UL totales recommandées
10'000

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.

Exemples

Collations



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

538

● 18 g

● 66 g

● 26 g
lipides

UL totales recommandées
51'800

ou capsules

10'000

25'000



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

340

● 19 g

● 19 g

● 20 g
lipides

UL totales recommandées
39'800

ou capsules

10'000

25'000



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

327

● 6 g

● 17 g

● 13 g
lipides

UL totales recommandées
25'200

ou capsules

10'000

25'000



Exemples

Desserts



Gâteau marbré
Gâteau marbré 80 g / 1 part

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

288	6 g	34 g	14 g lipides	
-----	-----	------	--------------	--

UL totales recommandées
27'400

ou capsules
10'000
25'000



Meringue & crème
Meringue 40 g / 2 pcs
Crème entière 30 g / 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

361	3 g	40 g	21 g lipides	
-----	-----	------	--------------	--

UL totales recommandées
21'000

ou capsules
10'000
25'000



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

269	5 g	26 g	12 g lipides	
-----	-----	------	--------------	--

UL totales recommandées
24'400

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Desserts



Glace nappée de chocolat et d'amandes
86 g / 1 pcs

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

261	3 g	25 g	16 g lipides	
-----	-----	------	--------------	--

UL totales recommandées
32'600

ou capsules
10'000
25'000



Biscuits Prince
Biscuits Prince 40 g / 2 pcs

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

184	2 g	29 g	7 g lipides	
-----	-----	------	-------------	--

UL totales recommandées
13'200

ou capsules
10'000
25'000



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

489	8 g	65 g	24 g lipides	
-----	-----	------	--------------	--

UL totales recommandées
47'200

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Desserts



Café glacé	
Café glacé	250 cl / 1 verre

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

215	2g	33g	8g lipides	
-----	----	-----	------------	--

UL totales recommandées
16'800

ou capsules
10'000
25'000



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

363	6g	29g	24g lipides	
-----	----	-----	-------------	--

UL totales recommandées
48'200

ou capsules
10'000
25'000



Barre chocolatée	
Barre chocolatée	21,5 g / 1 barre

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

123	2g	11g	8g lipides	
-----	----	-----	------------	--

UL totales recommandées
16'000

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Desserts



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

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

650 37 g 22 g 48 g lipides

UL totales recommandées
96'800

ou capsules
10'000
25'000



Forêt noire	
Forêt noire	135 g / 1 part

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

451 4 g 51 g 20 g lipides

UL totales recommandées
40'600

ou capsules
10'000
25'000



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

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

286 3 g 31 g 17 g lipides

UL totales recommandées
33'000

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Menus riches en 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

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

823 59 g 26 g

53 g lipides

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

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

925 51 g 64 g

48 g lipides

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.

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

547 15 g 23 g

36 g lipides

UL totales recommandées
71'000

ou capsules
10'000
25'000



Exemples

Menus riches en graisse



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

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

909 54 g 56 g 48 g lipides

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

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

864 30 g 97 g 38 g lipides

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

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

1088 53 g 166 g 47 g lipides

UL totales recommandées
88'600

ou capsules
10'000
25'000



Mes menus préférés

Informations sur www.naehrwertdaten.ch

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Mes menus préférés

Informations sur www.naehrwertdaten.ch

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Menu: Place pour votre photo/dessin

Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	UL totales recommandées

ou capsules

10'000

25'000

Mes menus préférés

Informations sur www.naehrwertdaten.ch

	Ingrédients	Quantité	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	● UL	UL totales recommandées

Menu: Place pour votre photo/dessin

ou capsules

10'000

25'000

[illegible]

Ingrédients	Quantité	Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	UL totales recommandées

Menu: Place pour votre photo/dessin

ou capsules

10'000    

25'000    

Mes aliments préférés

[illegible]

Informations sur www.naehrwertdaten.ch

[illegible]

Mes notes

Lined area for notes on page 56.

Lined area for notes on page 57.

[illegible]

.....



.....

.....

Les maladies concomitantes (diabète, maladie coéliquue, allergies) ne sont pas prises en compte dans cette brochure. À cet égard, nous nous permettons de rappeler que cette brochure ne saurait se substituer à un examen et à traitement médical ou à une consultation de diététique thérapeutique personnalisée.

Cette brochure peut vous aider dans la prise quotidienne d'enzymes. La prescription, le contrôle et l'ajustement de la médication relèvent uniquement de la compétence du médecin traitant en coopération avec la diététicienne. Veuillez contacter votre médecin et votre diététicienne pour toute question relative à votre traitement.

Vous trouverez
des informations
supplémentaires
ici:



mypancreas.ch

Mylan Pharma GmbH (a Viatris company)
Turmstrasse 24
6312 Steinhausen

www.viatris.com/de-ch