

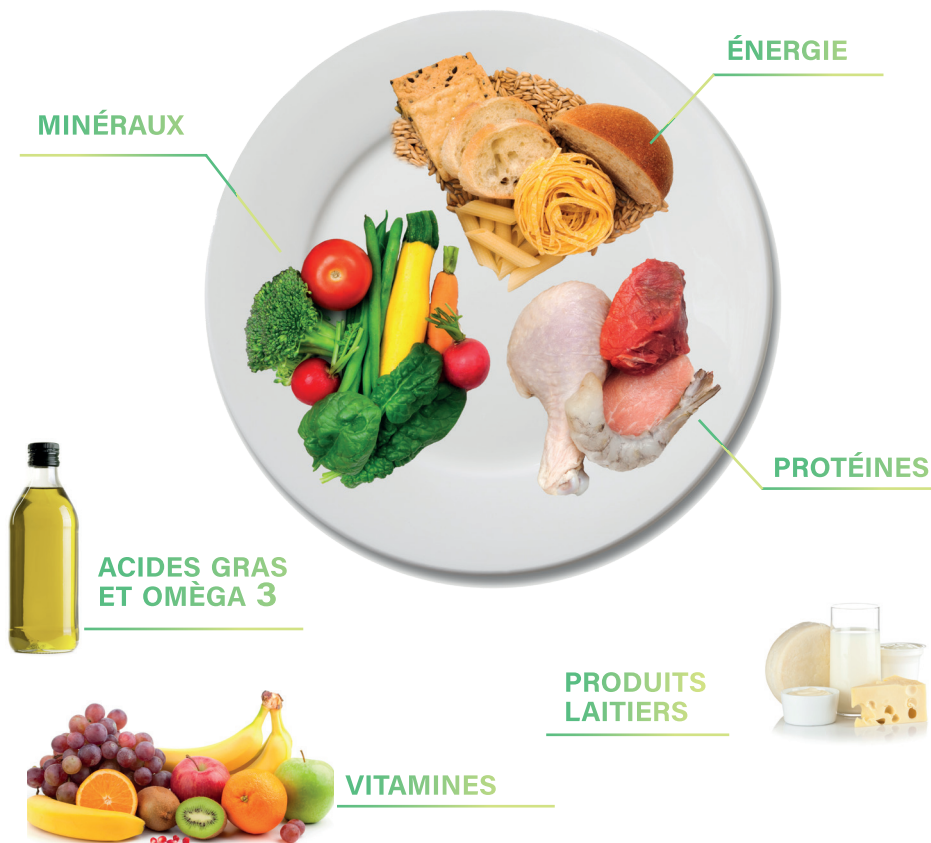
# Finir avec un grand bol d'aliments adaptés, en quantité et en qualité suffisantes



Une alimentation équilibrée suffisante en qualité et en quantité apportera à votre corps les nutriments dont il a besoin pour aider votre ulcère de jambe à guérir.

## VOTRE ASSIETTE IDÉALE :

De nombreux nutriments sont nécessaires à une bonne cicatrisation.



Vos besoins nutritionnels sont plus élevés en raison de la présence d'ulcère de jambe.

### À surveiller !



La perte de poids



La diminution de l'appétit



L'hydratation

*se peser régulièrement 1 fois par mois, consulter son médecin traitant en cas de variation de poids rapide*

Si vous observez une perte de poids et/ou perte d'appétit et/ou une difficulté à cicatriser, il sera nécessaire d'enrichir votre alimentation.

### POUR Y ARRIVER FAVORISEZ :

#### ✓ LES APPORTS EN PROTÉINES :

- ▶ Viandes, poissons, oeufs
- ▶ Produits laitiers, yaourts, fromages blancs, petits suisses, fromage et desserts lactés
- ▶ Ajout de poudre de lait dans les préparations



#### ✓ LES APPORTS EN ÉNERGIE (CALORIES) :

- ▶ Féculents et/ou pain à tous les repas
- ▶ Matières grasses : huiles de cuisson et d'assaisonnement, beurre fondu sur les légumes et les féculents, ajout de crème fraîche dans les préparations.
- ▶ Les desserts lactés sucrés et ajouter du sucre, miel, confiture aux produits laitiers naturels.



## Quelques conseils complémentaires



### ORGANISATION DES REPAS

- ✓ Elaborer vos menus, choisir des aliments que vous aimez bien.
- ✓ Se faire aider si besoin, pour les courses, la préparation des repas.
- ✓ Surveiller les dates de péremption et bien gérer les restes.

### FAITES DE VOS REPAS UN MOMENT AGRÉABLE

- ✓ Soigner la présentation de vos assiettes.
- ✓ Adapter la texture si vous avez des difficultés masticatoires ou de déglutition.
- ✓ Assaisonner vos plats : herbes, aromates, épices, sucre et sel (s'il n'y a pas de contre-indications médicales).
- ✓ Prendre son temps pour manger.

### PERTE D'APPÉTIT ?

- ✓ Fractionner votre alimentation en faisant des collations à 10h et 16h voir avant d'aller vous coucher.
- ✓ Favoriser lors de vos collations des produits laitiers ou desserts lactés sucrés comme des crèmes aux oeufs ou riz au lait.
- ✓ Ne pas surcharger vos assiettes et miser sur les collations.

**Bien manger, pour cicatriser !**

### FLAN DE CAROTTES ÉPICÉ

Pour 4 personnes



- ▶ 4 oeufs
- ▶ 200 ml de lait entier
- ▶ 1 cuillère à soupe de fécule de maïs ou de farine
- ▶ 2 cuillères à soupe de poudre de lait entier
- ▶ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ▶ 400 g de carottes
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 1 pincée de curcuma, de curry, de cumin pour varier les goûts (facultatif)

Laver et peler les carottes, les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur 20 minutes. Réaliser une purée à base de carottes y ajouter la crème fraîche, sel, poivre et épices. Dans un saladier, battre les oeufs avec la fécule, ajouter le lait. Mélanger les 2 préparations.

Cuire au four, thermostat 5-6, pendant 30 à 40 minutes de préférence au bain-marie.

### RIZ AU LAIT

Pour 4 portions



- ▶ 100 g de riz à dessert ou xx g de semoule
- ▶ 1 litre de lait entier
- ▶ 2 cuillères à soupe de poudre de lait entier
- ▶ 30 g de sucre
- ▶ 1 paquet de sucre vanillé

Verser le riz dans le lait frémissant parfumé avec le sachet de sucre vanillé. Laissez cuire 40 min à feu doux (le lait doit être absorbé et le riz cuit, ajouter du temps de cuisson si besoin). Ajouter le sucre (et la poudre de lait). Versez dans des ramequins, consommer frais ou tiède au choix !

Vous pouvez également l'agrémenter d'un coulis de fruits rouges.

**Plus de recettes adaptées à vos besoins ici**

