

## UNE ALIMENTATION ENRICHIE chez la personne atteinte de SLA

- Ne vous forcez pas à absorber de grands volumes, préférez FRACTIONNER L'ALIMENTATION : **mangez plus souvent, en petite quantité.**

Faites **2 à 3 collations sur la journée** : dans la matinée, l'après-midi et la soirée. Elles peuvent simplement se composer d'un verre de lait ou de jus de fruits, d'un laitage ou dessert lacté (crème, flan, riz au lait...), d'un fruit cru ou cuit, d'une tranche de pain avec du fromage...



- Enrichissez votre alimentation** à l'aide de :

- lait en poudre ou lait concentré

- œuf

- jambon / viande mixée / miettes de thon

- fromage râpé ou fondu

- beurre, crème fraîche, sauce béchamel ou Mornay, huile...

à ajouter dans les entremets, les potages, les purées, les légumes ou féculents...



- Pensez aux **aliments riches en calories** :

- charcuterie

- quiches, pizzas, tartes salées, crêpes fourrées

- gratins de féculents, de légumes, de poisson

- crème brûlée, œufs au lait, île flottante, crèmes desserts, viennoises

- gâteau de riz, de semoule

- viennoiseries, pâtisseries...



- Misez sur les équivalences** : VIANDE = POISSON = OEUF.



=

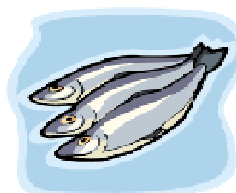


=



Sachez qu'il y a autant de protéines dans une portion de viande (bœuf, veau, volaille, abats...) que dans :

- 1 part de poisson ou une petite boîte de thon
- 2 sardines
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 belle tranche de pâté
- 2 œufs
- 1 douzaine d'huîtres
- 500g de moules



Les PRODUITS LAITIERS aussi peuvent apporter les protéines indispensables à un « vrai » repas.

Sachez qu'il y a autant de protéines dans une 1 portion de viande (bœuf, veau, volaille, abats...) que dans :

- 1 part de quiche/pizza de 200g
- 300g de ravioli ou cannelloni
- 1 croque-monsieur
- 1 croissant au jambon
- 2 friands
- 2 à 3 crêpes fourrées



- 600 ml de lait (1 bol = 250ml)
- 2 portions de 40g de gruyère, Cantal, St Nectaire et de 50g de camembert
- 3 entremets
- 300g de fromage blanc



### UNE JOURNEE A TABLE

#### ✚ PETIT- DEJEUNER

- 1 boisson (thé, café, lait, jus de fruits)
- des céréales, du pain, des biscottes
- 1 produit laitier
- beurre ou margarine
- sucre, confiture, miel...



#### ✚ COLLATIONS (10h, 16h, 21h)

- 1 verre de jus de fruits
- 1 verre de lait
- 1 dessert lacté
- du pain et du fromage ou chocolat
- 1 fruit...



#### ✚ DEJEUNER ET DINER

- entrée de légumes/féculents,  
ou protidique (charcuterie, sardines)  
ou 1 bol de potage (à enrichir)
- 1 part de viande ou équivalent le midi  
½ part le soir (1 œuf, du jambon...) au minimum
- légumes verts et/ou féculents
- 1 produit laitier (fromage ou laitage)
- 1 fruit (cru, cuit ou en compote) ou 1 pâtisserie
- du pain



## QUELQUES RECETTES ENRICHIES

### PUREE DE LEGUMES ENRICHIE

1- Préparer une purée de légumes en utilisant les légumes suivants :

pommes de terre +

carottes – haricots verts  
choux-fleurs – brocolis  
fonds d'artichaut  
épinards hachés  
tomates pelées  
courgettes  
endives

2- Y ajouter (pour une ration de purée) :

- 1 œuf battu + 30g de beurre, de la ciboulette hachée, ou noix de muscade.

**ou**

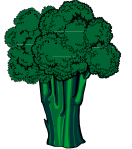
- 70g de viande cuite hachée + 1 cuillère à café de beurre.

**ou**

- 3 cuillères à soupe de lait en poudre + 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

**ou**

- 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige.



### FLANS DE LEGUMES

1- Préparer une sauce Mornay :

béchamel + jaune d'œuf + gruyère

2- Mélanger la sauce à des légumes cuits : choux-fleurs, épinards, courgettes, aubergines...

3- Verser dans un moule et cuire au bain-marie.



### GATEAU DE RIZ / SEMOULE

Ingrédients :

- 50g de riz ou de semoule ;
- 1 litre de lait entier ;
- 5 cuillères à soupe de lait en poudre ;
- 1 jaune d'œuf ;
- sucrer selon votre goût (sucre vanillé pour parfumer)

Cuire le riz ou la semoule dans le lait.

En fin de cuisson, ajouter les autres ingrédients.



Document élaboré en collaboration avec le service diététique du CHU de Limoges - 2006