1

Les petites fiches de Stomie Busy

Stomisé, je peux manger quoi ?

TOUT !!
Faites vous plaisir en reprenant petit à petit une alimentation normale et variée.

Il n'y a pas de règle ou de restriction particulière à la stomie mais ce petit guide des aliments pourrait vous servir.

Santé !

Pour rester en pleine santé, pensez à beaucoup vous hydrater.

Bouillon salé, eau plate, thé, infusion...

Constipants

Banane, pomme, myrtille, noix de coco

Patate, betterave cuite, céleri, carotte cuite

Riz, muesli, pain blanc, pâtes

Thé noir, vin rouge

Laxatifs

Pruneau, fruits frais, mangue, agrumes, figue

Asperge, choux, crudités, oignon, épinard

Pain complet, orge

Jus de fruits, café, alcool

A flatulences

Fruits frais, poire, cerise, pomme

Chou-fleur, oignon, chataigne, potiron, champignon

Fromage à pâte dure

Boissons gazeuses, bière

Astuce

Les airelles, les myrtilles, le thym, la cannelle, la camomille ou encore le charbon peuvent vous aider à diminuer les flatulences.

Bon appétit !

Pour plus de conseils, contactez votre médecin nutritionniste

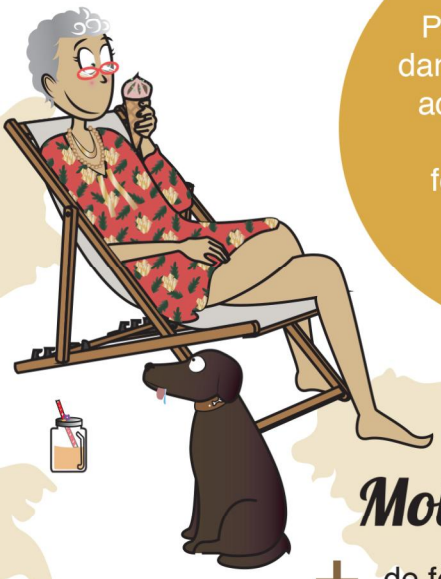
au .....

Besoin de soutien ? Retrouvez Stomie Busy sur Instagram

Stomisé, faites vous plaisir !

Stomisé et gourmand ?
Vous pouvez manger de tout en équilibrant votre alimentation.

Pour une journée de travail, une après-midi shopping ou une soirée en ville, voici une idée de repas sain et équilibré facile à réaliser à la maison.



Ecoutez !

Pour être à l'aise dans vos différentes activités, adaptez vos repas en fonction d'elles.

Ecoutez votre corps.

Moins de selle :

\+ de féculents (riz, pâte, pdt)
\- de fruits et légumes crus

Entrée

Salade
de pommes de terre au thon

Plat

Risotto
bacon, carottes & oeuf

Dessert

Compote
de fruits au choix

Recette de risotto bacon, carottes & oeuf

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 250g de riz à risotto
- 2 tranches de bacon
- 2 oeufs
- 2 petites échalotes
- 2 carottes
- 1L de bouillon de volaille
- 1 petit bouquet de basilic
- 40g de parmesan râpé
- 2 CS d'huile olive

1. Faire revenir les échalotes émincées.
2. Ajouter le riz, les carottes préalablement râpées et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
3. Faire un bouillon de légumes à partir d'un litre d'eau. Incorporer 250ml de bouillon au riz. À évaporation, ajouter de nouveau 250ml de bouillon et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.
4. Faire cuire le bacon et l'oeuf à part, réserver.
5. Le bouillon fini, le riz est prêt. Incorporer le bacon, l'oeuf, le basilic ciselé.
6. Saler, poivrer et déguster. Bon appétit !

Besoin de soutien ? Retrouvez Stomie Busy sur Instagram

Stomisé, faites vous plaisir !

Profitez de passer un moment tranquille à la maison pour manger des plats plus gourmands.

Pour ne pas être frustré, vous accorder des petits plaisirs régulièrement même avec une stomie, c'est possible et même recommandé !

Pouet !

Variez vos repas pour tester différents aliments et connaitre ceux que vous digérez mieux et ceux qui vous provoquent des gaz.

À consommer avec parcimonie :

Chataignes, champignons, potirons, oignons, choux.

Entrée

Salade de riz au jambonneau

Plat

Tagliatelles courgettes & crevettes

Dessert

Fromage blanc au muesli & miel

Recette de tagliatelles aux courgettes & crevettes

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 250g de tagliatelles
- 400g de crevettes
- 2 courgettes
- 200g de tofu fumé
- 2 CS crème fraîche
- 2 petites échalotes
- 1 gousse d'ail
- un bouquet de persil
- 1 citron

1. Dans un filet d'huile d'olive, faire dorer les courgettes et le tofu coupés en dés avec les échalotes émincées et l'ail hâché à feux moyen.
2. Ramener à feu doux et faire cuire pendant 10 minutes.
3. Préparer et mettre les crevettes dans la poêle, couvrir et rester sur feu très doux 5 minutes de plus.
4. Faire cuire les pâtes. Les égoutter et les incorporer à votre préparation avec les 2 cuillères de crème.
5. Ajouter le persil frais, le jus de citron, saler, poivrer et déguster. Bon appétit !