Conseils

Alimentation après chirurgie maxillo-faciale

ROUX Nikita, Diététicienne

****

www.clinique-turin.com

[PHASE 1 4](#_Toc1558278)

[Texture liquide pendant 15 jours 4](#_Toc1558279)

[LAIT ENRICHI 5](#_Toc1558280)

[LAIT FOUETTÉ 5](#_Toc1558281)

[LAIT DE POULE 5](#_Toc1558282)

[LAIT FRUITÉ 6](#_Toc1558283)

[BOISSONS AU YAOURT 6](#_Toc1558284)

[BOISSONS AU FROMAGE 6](#_Toc1558285)

[AUTRES BOISSONS 7](#_Toc1558286)

[POTAGES 8](#_Toc1558287)

[POTAGES REPAS À MIXER 10](#_Toc1558288)

[PHASE 2 12](#_Toc1558289)

[Texture pâteuse pendant 1 mois 12](#_Toc1558290)

[CRÈMES 13](#_Toc1558291)

[MIXÉS 14](#_Toc1558292)

[PURÉES 19](#_Toc1558293)

La consolidation osseuse ne se fait qu’en six semaines. Il faut donc prévoir **une phase de quinze jours d’alimentation liquide** **suivie d’un mois d’alimentation pâteuse**, en tout six semaine sans mastiquer.

L’alimentation de la phase liquide est celle d’un enfant de huit mois, c’est-à-dire tous les aliments peuvent être absorbés, mais après avoir été mixés puis rallongés avec un liquide.

Il y aura donc 3 repas principaux :

* Le petit déjeuner, basé classiquement sur des céréales, des laitages, fruits ou compotes.
* Les deux autres repas gardent la composition habituelle : protéines, légumes, féculents et un dessert (fruit + laitage)

Il est normal d’avoir faim entre les repas, l’alimentation liquide se digérant à peu près en deux heures, il sera nécessaire de faire des petites collations entre les repas.

Les **protéines** sont essentielles, elles permettent de mieux cicatriser mais également de maintenir la masse musculaire.

Elles peuvent être apportées par des : viandes, poissons, œufs, jambon blanc, fruits de mer (crevettes, calamars…). Mais également, du fromage, des yaourts, des fromages blancs, des crèmes aux œufs, des flans…

Les **légumes** sont une source de vitamine et de minéraux. Ils sont donc essentiels pour éviter les carences. Les légumes peuvent être cuits ou crus épluchés et égrenés, préalablement coupés ou hachés ou en purées (ex: Carottes, courges, courgettes sans graines, haricots verts extra-fins, épinards, verts de blette, laitue cuite, aubergines sans graines, etc.)

Les légumes peuvent être frais ou en conserve au naturel ou surgelés au naturel.

Les **féculents** sont une source d’énergie et donc essentiels au bon fonctionnement de l’organisme. Les féculents sont : des pâtes, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots blancs ou rouges, fèves, flageolets…), des céréales (orge, millet, boulghour, quinoa, tapioca, polenta, blédine, floraline, …).

Mélanger le tout (protéines + légumes + féculents) pour obtenir une texture liquide.

De plus, un petit ajout de matière grasse reste intéressant, 5 à 10g (soit 1 cuillère à café) de beurre ou d’huile d’olive ou huile de colza ou huile de noix, ou de la crème fraiche.

A cette mixture, vous pouvez ajouter un peu d’aromates (basilic, cerfeuil, estragon…) ou d’épices (moutarde, cannelle, muscade, poivre…) pour donner du goût

**⇒ Selon la consistance, ajouter éventuellement 1 à 2 cuillères d’un liquide** : bouillon de cuisson des légumes ou jus de viande maigre ou court bouillon de poisson ou jus de légumes cru ou eau ou lait ou 1 complément nutritionnel

***La préparation doit être BIEN MIXEE (pas de peaux, pas de graines, pas de pépins) et avoir une consistance homogène semi-liquide et veloutée de type " potage " ou compote homogénéisée du commerce.***

***BIEN PASSER AU CHINOIS***

# PHASE 1

# Texture liquide pendant 15 jours

## LAIT ENRICHI

Lait 1 litre            4 tasses

Lait en poudre                 250 ml            1 tasse

Bien mélanger et réfrigérer.

Nous suggérons d’utiliser cette recette de lait enrichi afin d’augmenter la valeur nutritive des recettes.  Il sera meilleur s’il est préparé à l’avance et refroidi.

## LAIT FOUETTÉ

**Recette de base**

Lait enrichi                                   125 ml            ½ tasse

Crème glacée à la vanille            125 ml            ½ tasse

**Variantes :**

* Jus : ajouter à la recette de base, du jus d’abricot ou de pommes ou des bananes ou du jus d’orange.
* Chocolat : Remplacer la crème glacée à la vanille par de la crème glacée au chocolat.
* Moka : Ajouter du café préparé (30ml)

## LAIT DE POULE

**Recette de base**

Lait enrichi                            125 ml            ½ tasse

Œuf                                      1

Sucre ou miel                        5 ml              1 c. à thé

**Variantes :** Ajouter à la recette de base :

* Banane : 1 petite
* Jus d’orange (125ml)
* Orange givrée : Jus d’orange concentré (60 ml) + Crème glacée à la vanille (125 ml)
* Pomme : Jus de pomme (125ml)
* Cannelle : 1 pincée
* Chocolat : Poudre de chocolat (15 ml)
* Érable : Remplacer le sucre de la recette de base par su sirop d’érable (15ml)

## LAIT FRUITÉ

**Recette de base**

Lait enrichi                             125 ml                 ½ tasse

Purée de fruits                       125 ml                 ½ tasse

Miel                                         5 ml                  1 c. à thé

**Variantes :** Remplacer la purée de fruits par :

* Banane : 1 petite banane + jus de citron (15ml)
* Pêches : Purée pour bébé à la pêche (125ml = 1 pot)
* Cannelle : 1 pincée
* Pruneaux : Purée de pruneaux (125ml)

## BOISSONS AU YAOURT

**Recette de base**

Lait enrichi                           125 ml                    ½ tasse

Yaourt nature ou vanille     125 ml                    ½ tasse

Miel                                       5 ml                     1 c. à thé

**Variantes :** Ajouter à la recette de base :

* Banane : 1 petite Banane tranchée + jus de citron (2ml)
* Fraises : Crème glacée à la vanille (125ml) + remplacer le yaourt nature par un yaourt à la fraise
* Boisson matinale : 1 petite Banane tranchée + céréales de son à faire ramollir dans le lait (60g)

## BOISSONS AU FROMAGE

**Recette de base**

Lait enrichi                                  125 ml             ½ tasse

Fromage cottage à la crème       60 ml               ¼ tasse

Vanille                                         1 goutte

**Variantes** Ajouter à la recette de base :

* Fruits : Salade de fruits (60ml) + gélatine aromatisée en poudre (60ml
* Poire : ½ Poire + yaourt à la poire (60 ml)
* Pina-colada : Jus d’abricot (60 ml) + crème de noix de coco (30ml)
* Cerises : Gélatine rouge aux cerises (60ml) + Crème glacée à la vanille (60 ml)

## AUTRES BOISSONS

**Boisson rafraîchissante**

Crème glacée à la vanille              60 ml               ¼ tasse

Boisson au gingembre                   60 ml               ¼ tasse

Jus de pamplemousse                   60 ml               ¼ tasse

Jus d’abricot                                  60 ml               ¼ tasse

**Punch aux fruits**

Jus de pomme                     60 ml               ¼ tasse

Boisson au gingembre                   60 ml               ¼ tasse

Jus d’orange                                   60 ml               ¼ tasse

Jus de citron                                   30 ml          2 c. à table

**Café au lait**

Café préparé                                  125 ml             ½ tasse

Lait enrichi                                     125 ml              ½ tasse

Poudre de chocolat                        5 ml               1 c. à thé

Sucre au goût

**Thé aux fruits**

Thé                                                  125 ml            ½ tasse

Jus d’orange                                    60 ml             ¼ tasse

Jus d’abricot ou pomme                          60 ml             ¼ tasse

Jus de pamplemousse                     60 ml             ¼ tasse

1 pincée de cannelle

Sucre au goût

## POTAGES

**Soupe de poisson**

70g de filet de poisson sans arête cuit vapeur ou au court bouillon + 2 cuillères à soupe de floraline cuite au lait ½ écrémé + 1 cuillère à soupe de purée de haricot vert + 1 cuillère à café d’huile d’olive

**Soupe de viande**

1/3 steak haché **5% de MG** cuit puis re-mouliné + 2 cuillères de purée de pomme de terre + 2 cuillères de purée de céleri + 1 cuillère à café de beurre +1 cuillère lait ½ écrémé.

**Soupe de dinde**

1/2 escalope ou blanc de poulet cuit + 1 cuillère à soupe de pâtes fines + 2 cuillères à soupe de purée de courgettes, mixer avec le jus de cuisson de la viande déglacée à l’eau.

**Soupe de jambon**

1 tranche de jambon maigre + 2 cuillères à soupe de champignons cuits émincés + 1 pomme de terre (de la taille d’un œuf) cuite vapeur + 1 carré frais ½ sel ou 2 portions de fromage à tartiner allégé, mixer avec du bouillon de légumes.

**Potage aux carottes**

Beurre                                              30 ml             2 c. à table

Oignon haché                                   1

Gousse d’ail émincé                         1

Carottes tranchées                          125 ml               ½ tasse

Bouillon de poulet                            250 ml                1 tasse

Riz à grain long, non cuit                 60 ml                 ¼ tasse

Lait enrichi chaud                            250 ml                1 tasse

Faire revenir les légumes dans le beurre.  Ajouter le riz et le bouillon de poulet. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Verser la préparation dans le mélangeur. Ajouter le lait, assaisonner au goût et brasser jusqu’à la consistance désirée.

**Soupe aux pois**

Soupe aux pois                              250 ml                  1 tasse

Jambon haché                               200 ml                  ¾ tasse

Lait enrichi                                     125 ml                  ½ tasse

Sel et poivre au goût

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur et brasser jusqu’à la consistance désirée.  Couler au besoin.  Servir chaud.

**Soupe rapide aux fèves rouges**

Oignon haché                                 45 ml               3 c. à table

Beurre                                            15 ml                1 c. à table

Fèves rouges en conserve             540 ml                   1 boîte

Lait enrichi chaud                           250 ml                   1 tasse

Faire sauter les oignons dans le beurre.  Ajouter les fèves rouges avec le jus.  Laisser mijoter 30 minutes.  Ajouter le lait enrichi.  Passer les ingrédients au mélangeur jusqu’à la consistance désirée.  Couler.

**Soupe aux lentilles**

Soupe aux légumes                       500 ml                 2 tasses

Lentilles en conserve                     540 ml                  1 boîte

Placer les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée.  Servir chaud.

**Gaspacho de tomates au basilic**

Tomates 2

Tranche de pain de mie sans croute ½

Oignon 30 g

Gousse d’ail ½

Feuille de basilic 1

Huile d’olive 5 ml 1c. à café

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Morceau de sucre 1

Plonger les tomates dans l’eau bouillante 30 secondes puis à l’eau froide pour retirer leurs peaux. Les couper en dés et enlever les pépins

Couper l’oignon et l’ail et les faire revenir dans l’huile. Ajouter les tomates avec 100 ml d’eau et le morceau de sucre.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Mélanger de temps en temps.

Mixer avec la feuille de basilic. Refroidir au moins une demie heure avant de consommer.

## POTAGES REPAS À MIXER

*Préparation*

Mettre les ingrédients de la recette dans un mélangeur. Y ajouter 45 ml (3 c. à table) de poudre de lait et 5 ml (1 c. à thé) de beurre ou margarine.  Mélanger.  Saler et poivrer. Éclaircir les potages avec du lait ou du bouillon au besoin.  Chauffer et couler.

Les recettes ont été testées avec des produits en conserve.  Vous pouvez utiliser vos soupes maisons.

**Carottes et veau**

Crème de céleri                        80 ml                 1/3 tasse

Veau en purée                          40 g                   1 ½ once

Carottes cuites                          60 ml                   ¼ tasse

Lait entier                                  30 ml              2 c. à table

Fines herbes                             1 pincée

**Champignons et poisson**

Crème de champignons            80 ml               1/3 tasse

Poisson cuit (sole, turbot)     30 g                    1 once

Fèves jaunes                             60 ml                 ¼ tasse

Lait entier                                   30 ml            2 c. à table

Persil séché                               1 pincée

**Tomates et poulet**

Crème de céleri                                80 ml              1/3 tasse

Poulet en purée                                40 g                1 ½ once

Tomates en conserve                       45 ml            3 c. à table

Thym                                                1 pincée

**Fèves et poulet**

Crème de tomates                             80 ml             1/3 tasse

Poulet en purée                                 40 g               1 ½ once

Fèves jaunes cuites                           60 ml               ¼ tasse

Bouillon de poulet                              15 ml          1 c. à table

**Légumes et bœuf**

Soupe aux légumes                            80 ml            1/3 tasse

Bœuf en purée                                   40 g              1 ½ once

Macédoine           60 ml            ¼ tasse

Lait entier            30 ml            2 c. à table

Sauge moulue                                    1 pincée

**Champignons et veau**

Crème de champignons                     80 ml             1/3 tasse

Veau en purée                                    40 g               1 ½ once

Fèves jaunes cuites                            60 ml              ¼ tasse

Bouillon de poulet                               30 ml          2 c. à table

1 pincée de basilic

# PHASE 2

# Texture pâteuse pendant 1 mois

## CRÈMES

**Crème d’asperge**

Beurre                                            15 ml               1 c. à table

Oignon haché                                1 moyen

Sauce blanche claire                      300 ml              1 ¼ tasse

Asperges cuites                              250 ml                  1 tasse

Bouillon de poulet                           250 ml                  1 tasse

Sel et poivre au goût

Faire sauter l’oignon dans le beurre.  Ajouter les autres ingrédients.  Laisser mijoter 15 minutes.  Réduire en purée à l’aide du mélangeur.

**Variante :** Remplacer les asperges par un autre légume (chou-fleur, carotte ou brocoli), par du poulet ou du poisson.

**Crème de tomates**

Pâte de tomates                     60 ml               4 c. à table

Moutarde de Dijon                  5 ml                     1 c. à thé

Lait enrichi                              500 ml                 2 tasses

Poudre de cari                        1 ml                   ¼ c. à thé

Paprika                                   1 ml                   ¼ c. à thé

Sel et poivre au goût

Mélanger dans une casserole.  Chauffer à feu doux sans faire bouillir.

**Crème de poireau**

Beurre                                    15 ml              1 c. à table

Poireau                                   1 moyen

Pomme de terre                      1 moyenne

Branche de céleri                    1

Bouillon de poulet                   250 ml                1 tasse

Lait enrichi chaud                   250 ml                 1 tasse

Sel, poivre, persil au goût

Faire revenir les légumes dans le beurre. Ajouter le bouillon et cuire pendant 30 minutes.  Verser la préparation dans le mélangeur.  Ajouter le lait chaud.  Assaisonner au goût et bien mélanger jusqu’à consistance lisse.

**Variante :** Remplacer le poireau par un autre légume : champignon, concombre, citrouille, ou du poulet cuit et coupé en dés.

## MIXÉS

**Flan de carottes au jambon**

Carottes 150 g 1 et demi

Jambon 50 g 1 tranche

Lait ½ écrémé 50 ml ¼ tasse

Œuf 1

Crème fraiche 10g 1 c. à soupe

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Beurre 5 g 1 c à café

Préchauffer le four à 180 °C et faire cuire les carottes à la vapeur pendant 15 minutes.

Une fois les carottes cuites, mixer les avec tous les ingrédients.

Assaisonner et mettre au four 30 minutes dans un moule beurré.

Variantes : viande, poisson, volaille… OU légumes : courgettes, tomates…

Les + : on peut également ajouter du fromage (réduit en poudre ou à tartiner) ou des aromates type oignon, ail, échalotes…

**Œuf Mirabeau**

Œuf 1

Lait ½ écrémé 100 ml ½ tasse

Crème fraiche 10g 1 c. à soupe

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Beurre 5 g 1 c à café

Préchauffer le four 210°C et y préparer un bain-marie chaud.

Battre l’œuf en omelette et assaisonner.

Ajouter la crème fraîche et le lait bouillant en fouettant la préparation.

Beurrer un ramequin et y verser la préparation. Cuire au bain-marie au four pendant 20 minutes. Servir seul ou avec une sauce (coulis de tomate, sauce béchamel…)

**Flan à la parisienne**

Œuf 1

Lait ½ écrémé 250 ml ½ tasse

Sucre 30g 3 c. à soupe

Farine 30 g 3 c. à soupe

Arôme de vanille quelques gouttes

Préchauffer le four 210 °C et y préparer un bain-marie chaud.

Battre l’œuf avec le sucre puis y mettre la farine tamisée au préalable puis le lait froid et la farine. Beurrer un ramequin et y verser la préparation.

Cuire au bain-marie pendant 10 minutes, puis baisser la température du four à 180 °C pendant 30 minutes. Servir froid.

**Quenelles de poulet**

1 cuisse de poulet 200 g

1 tomate 80 g

Oignon 20 g

Gousse d’ail 1

Huile d’olive 5 ml 1c. à café

Ketchup 5 g 1c. à café

Vin blanc 30 ml 3c. à soupe

Sel pincée

Poivre 1 pincée

Emincer l’oignon et ail, et couper la tomate en dés.

Mettre la cuisse de poulet dans un poêle, la faire dorer des 2 cotés, puis ajouter l’ail, l’oignon et la tomate avec la cuillère de ketchup

Si souhaité mettre vin blanc avec un demi verre d’eau

Couvrir et cuire pendant 30-40 minutes et retourner le poulet à mi-cuisson

5 minutes avant la fin, enlever le couvercle et augmenter le feu.

Prélever la chair du poulet et le passer au mixeur avec 2 cuillères à soupe de sauce.

**Pain de saumon aux épinards**

Saumon 50 g

Épinard 50 g

Farine 20 g

Œuf 1

Crème fraiche 30 ml

Emmental râpé 15 g

Bouillon de légumes ½

Noix de muscade ou curry une pincée

Préchauffer le four à 160 °C et cuire les épinards 15 minutes à l’étuvée.

Faire pocher le poisson 8 minutes dans 200 ml d’eau avec le bouillon cube

Dans un saladier, battre l’œuf en omelette puis ajouter la crème fraiche avec sel, poivre et épices.

Incorporer la farine au tamis en mélangeant petit à petit

Egoutter puis émiettez le poisson (attention aux arêtes), puis mixer avec les épinards une cuillère à soupe de bouillon et le fromage.

Mettre au four pendant 30 minutes

**Légumes farcis**

Courgette ou tomate ou pomme de terre 130 à 200 g

Steak haché ou volaille 40 g

Jaune d’œuf ½

Oignon 20 g

Gousse d’ail ½

Beurre 5g 1c. à café

Coulis de tomate 10 ml 1 c. à soupe

Persil 10 g 1 c. a-à soupe

Chapelure 5g 1c. à café

Fond de volaille 5g 1 c.a. café

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Préchauffer le four à 180 °C

Couper la courgette ou la pomme de terre dans le sens de la longueur ou le « chapeau » de la tomate

Blanchir la pomme de terre ou la courgette avant leur cuisson au four. Les creuser en laissant 1 cm de chaque côté. Si c’est la tomate creuser en réservant la chair pour la farce (saler l’intérieur et retourner sur une assiette)

Dans un bol mixeur mettre tous les ingrédients restants. Mixer ou écraser à la fourchette

Fourrez les légumes et mettre au four 20 minutes pour tomate et courgette, et 30 minutes pour pomme de terre.

Mixer le tout.

**Hachis Parmentier**

Pomme de terre 230 g

Lait ½ écrémé 30 ml

Beurre 10 g

Fromage râpé 15 g

Steak haché 100 g

Oignon 20 g

Gousse d’ail ½

Bouillon cube ½

Persil 1c. à café

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Préchauffer votre four à 180 °C

Cuire les pommes de terre 20-30 min. Préparer un bouillon aromatique avec le bouillon cube, l’oignon et l’ail. A mi-cuisson des pommes de terre, faire pocher la viande dans le bouillon

Ecraser la pomme de terre et incorporer le lait progressivement. Ajouter le beurre et le fromage.

Mixer la viande avec le persil et 2 c. à soupe de bouillon

Dans un plat à gratin, mettre la viande et la purée au-dessus. Mettre au four 10 minutes.

**Avocat à la brésilienne**

Avocat bien mur 1

Sucre 15 g

Citron 1/4

Fleur d’oranger 1/2 cc

Cannelle 1 pincée

Couper l’avocat en deux dans le sens de la longueur

Retirer la chaire avec une cuillère à café et la mettre dans un bol mixeur.

Y ajouter 1 c. à soupe de jus de citron, le sucre, la cannelle et fleur d’oranger

Mixer et mettre au frigo une demie heure.

En faire 2 quenelles et mettre au congélateur 5 minutes avant de les servir.

**Compote de fruit**

Fruit 150 à 180 g

Eau 3 c. à soupe

Citron 1/8

Sucre 5 à 10 g selon l’acidité

Eplucher et si possible enlever les pépins du fruit.

Faire cuire dans un peu d’eau à couvert 15 min minimum

Découvrir en fin de cuisson pour faire évaporer l’eau

Ecraser à la fourchette ou au mixeur

**Purée de pois cassé au gingembre (pour 2 repas)**

Pois cassés 150g

Bouillon de volaille ½

Gingembre en poudre 5g 1c. à café

Échalote 10 g 1c. à soupe

D’huile d'olive 10 ml 1 c. à soupe

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Faire cuire les pois cassés dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1h00 avec le bouillon de volaille.

Faire blondir les échalotes avec 1filet d'huile d'olive.

Réduire les pois cassés en purée.

Ajouter les échalotes à la purée.

Incorporer un filet d'huile d'olive.

Puis poivrer et rajouter le gingembre.

Remettre sur le feu quelques minutes tout en remuant pour laisser s'évaporer le peu d'eau restant

**Mousse de concombre**

Concombre 60 g

Fromage blanc 5g

Crème fraiche 5g

Huile 5 ml

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Eplucher et couper les concombres. Ajouter le fromage et la crème fraiche, assaisonner et mixer.

Réserver au frais.

**Purée de courgette au chèvre**

Courgette 400 g

Chèvre 25 g

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Faire cuire dans un fond d’eau les courgettes pendant 10 minutes. En fin de cuisson ajouter le Chèvre et mixer. Assaisonner.

## PURÉES

 **Pois chiches**

Pois chiches (en conserve)      1080 ml          2 boîtes

Jus de citron                                      50 ml               ¼ tasse

Ail en gousses                                   2

Cumin                                                2 ml              ½ c. à thé

Coriandre                                           2 ml              ½ c. à thé

Poivre de cayenne                             1 pincée

Sel                                                     1 pincée

Huile de canola ou d’olive                  50 ml              ¼ tasse

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et réduire en purée.  Verser dans un bol, couvrir et mettre au réfrigérateur pour au moins 2 heures.  Donne environ 9 portions de 125 ml.

**Pruneaux**

Pruneaux (purée pour bébé)           125 ml             1 pot

Compote de pommes                         125 ml            ½ tasse

(ou yaourt)

Passer au mélangeur.  Éclaircir et couler au besoin.

Donne deux portions de 125 ml.

 **Purée de légumes**

Légumes 160 g ou 125 g si légumes avec beaucoup d’eau

Pomme de terre 80g ou 125 g

Lait 30 à 50 ml en fonction de l’épaisseur souhaitée

Beurre 10 g 1c. à soupe

Poivre 1 pincée

Sel 1 pincée

Eplucher les légumes et les couper en morceaux.

Cuire 10 Minutes à l’autocuiseur ou à la casserole

Quand les légumes sont cuits y ajouter le lait et mixer.

NOTES :

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..