



COMMENT ENRICHIR MON ALIMENTATION ?

FICHE D'INFORMATION

Ces conseils ont pour but d'augmenter votre apport calorique afin de couvrir au mieux les besoins de votre organisme.



CONSEILS GÉNÉRAUX

- Fractionnez vos repas sur la journée : 3 repas principaux + 2 collations ou plus
- Mangez un petit peu à chaque repas, même sans appétit
- Favorisez les aliments qui, sous un faible volume, apportent beaucoup de calories (féculents plutôt que légumes par exemple)
- Enrichissez vos plats le plus souvent possible, comme indiqué au verso
- Évitez de boire plus qu'un verre au cours des repas, mais buvez plutôt à distance des repas
- Ayez toujours à portée de main de quoi grignoter (biscuits, fruits secs, salés ou sucrés, chips, barres de céréales, chocolat)
- Soignez la présentation pour aiguïser l'appétit
- Vous pouvez également consommer des compléments nutritionnels oraux hypercaloriques*

* disponible en pharmacie sur ordonnance

Comment enrichir...	Vous pouvez ajouter	Exemples de préparations
 <p>Les potages</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beurre - Crème fraîche - Fromage râpé - Fromage fondu (kiri, vache qui rit, etc..) - Jambon mixé - Viande mixée - Jaune d'œuf - Pâtes, vermicelles, riz, tapioca, croûtons - Légumes secs 	<p>Un potage de légumes avec 50g de viande mixée et 2 cuillères à soupe de crème fraîche</p>
 <p>Les salades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mayonnaise - Œufs durs, dés de jambon, lardons, thon, crevettes - Fromage - Maïs, riz, pâtes, semoule - Raisins secs, noix, croûtons 	<p>Une salade de pâtes avec du thon, des œufs durs et des morceaux de gruyère</p>
 <p>Les légumes & féculents</p>	<p>Cuisez et rajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beurre - Huile - Crème fraîche - Fromage râpé (gruyère, parmesan) - Béchamel - Œufs 	<p>Une purée avec du beurre, de la crème fraîche et un jaune d'œuf</p> <p>Des légumes ou féculents avec du beurre ou de l'huile</p>
 <p>Les desserts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crème fraîche, mascarpone - Lait en poudre - Lait concentré - Fruits secs (raisins secs, abricots secs, amandes, noix, noisettes) - Biscuits - Sucre, miel, confiture - Crème de marrons - Chantilly 	<p>Un yaourt fruité avec une cuillère à soupe de crème fraîche</p> <p>Des fruits au sirop avec de la chantilly</p>

Contact :

Diététicienne :

T 03 68 7