

# Enrichir son alimentation

Votre infirmier(ère) vous conseille d'enrichir votre alimentation suite à l'évaluation qu'il(elle) a réalisé avec vous.

Voici des moyens faciles pour vous aider à enrichir vos plats au quotidien :

## POTAGE



- Pâtes à potage, tapioca, pain, croûtons, flocons de p. d terre, chapelure...
- Crème fraîche entière, beurre, huile
- Poudre de lait, lait concentré non sucré, fromage râpé, crème de gruyère, fromage fondu
- Jambon mixé, oeufs

## ENTRÉE



- Enrichir les salades avec des oeufs, du fromage, des morceaux de poulet, du thon, des crevettes, du surimi, du crabe, des croûtons, du maïs, des raisins secs, des olives, des morceaux de jambon, des lardons, de la mayonnaise, de la vinaigrette
- Proposer des entrées de féculents (salade de pâtes/riz, taboulé, salade de lentilles...)

## VIANDE / OEUF POISSON



- Privilégier les protéines de bonne qualité (éviter les panés, beignets, cordons bleu car ils sont riches en calories et moins intéressants en terme d'apport en protéines)
- Les préparer en sauce (type émincé, sauté mitonné...), en appareil à quiche, en soufflés...

## LÉGUME



- Les cuisiner en béchamel, en gratin enrichi avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème, du beurre, de l'huile, des oeufs
- Ajouter des dés de jambon ou de volaille, des lardons
- Proposer des flans de légumes, des tartes, des tourtes...

## PURÉE



- Ajouter des jaunes d'œufs, du gruyère, du lait en poudre, du fromage fondu, du jambon mixé, de la fécule de pommes de terre, de la sauce (béchamel...)

## FÉCULENT (pâtes, riz,...)



- Ajouter du fromage râpé, du beurre, de la margarine, de l'huile, de la crème entière, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon, de la viande hachée, des miettes de poisson, de la sauce...

## LAITAGE ET DESSERT



- Incorporer du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, du sucre, de la confiture, du miel, de la crème de marrons, de la confiture de lait, du caramel, du chocolat, des nappages, bananes, des fruits au sirop (+/- mixés), des coulis de fruits, des fruits secs, du muesli, de la chantilly, de la poudre d'amandes...
- Proposer des gâteaux de riz ou de semoule, des flans aux œufs, des crèmes anglaises ou pâtisseries, des clafoutis, des gratins de fruits en utilisant du lait entier, des œufs au lait, des riz/semoules/tapioca au lait...

## BOISSON



- Enrichir les boissons lactées avec du lait en poudre, du lait concentré sucré...
- Proposer du lait de poule
- Utiliser du lait entier
- Ajouter du miel aux boissons lactées ou aux jus de fruits

## Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Si les enrichissements avec les aliments traditionnels ne suffisent pas, le médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux. Ils ne remplacent pas un repas. Il existe une grande variété de goûts (neutres, fraise, vanille, chocolat, etc.), de présentation et de textures (liquides, crèmes, gâteaux, poudres, etc.). Ils sont à conserver au réfrigérateur pour la plupart. Adaptez leur prise à votre rythme et à vos envies. Si les Compléments nutritionnels Oraux prescrits ne vous satisfont pas, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre pharmacien de les changer.