

Quant aux desserts :

- ✘ crêpes, gaufres, entremets, riz au lait... faits avec du **lait enrichi**,
- ✘ laitages agrémentés de crème de marron, confiture, miel ou caramel liquide,
- ✘ compotes avec des biscuits émiettés (galettes, sablés...), crumble.



**Si vous mangez peu,
Mangez plus souvent !**

Pour des boissons appétissantes :

Dans les **boissons chaudes** ou **froides** : additionnez selon votre goût le lait enrichi de sucre, de chocolat, de miel, de sirop de fruits, d'une boule de glace, de fruits mixés pour concocter de savoureux milk-shake ou smoothies.



Pensez à bien vous hydrater de façon régulière

Ajouter des compléments nutritionnels

Les compléments nutritionnels sont des **aliments/ médicaments** qui apportent des **calories, des protéines, des vitamines et des minéraux** nécessaires à votre organisme lorsque vos apports alimentaires sont insuffisants.



Il en existe **plusieurs types**, de goûts différents : boissons lactées, jus de fruits, crèmes, compotes, biscuits, céréales instantanées, poudres.

Les compléments nutritionnels s'obtiennent sur **prescription médicale**, sont délivrés en pharmacie et sont entièrement pris en charge par la sécurité sociale.

Conseils d'utilisation :

Bien agiter les boissons avant l'emploi.

En fonction des goûts ils seront consommés :

- ✘ frais ou à température ambiante ou tiédis (bain marie ou micro-ondes) ou glacés,
- ✘ à distance des repas pour ne pas couper l'appétit,
- ✘ à la paille ou au verre,
- ✘ variez les arômes (évitez la lassitude),
- ✘ **après ouverture** : conservez au réfrigérateur 24h maximum.

Il est important de respecter le nombre de compléments nutritionnels prescrit. **Si vous rencontrez des difficultés pour les consommer, parlez-en à la diététicienne ou au médecin.**

L'alimentation enrichie

Quand ?

Dès que les **apports alimentaires** sont insuffisants et/ou les **dépenses énergétiques** augmentées.

Pourquoi ?

Car l'**amaigrissement** peut entraîner une **fonte musculaire**, une aggravation de la **maladie**, une augmentation du **risque d'infection**, une cicatrisation plus difficile et un retard dans la mise en place du **traitement**.



Comment ?

1. En choisissant des **aliments riches en protéines** et en **calories**.
2. En enrichissant l'**alimentation habituelle**.
3. En ajoutant si nécessaire des **compléments nutritionnels**.



Pour toute information complémentaire contactez la diététicienne.



Choisir des aliments riches en protéines et calories

Pour ceux qui n'aiment pas cuisiner : penser aux plats préparés, aux sauces du commerce et aux charcuteries

Enrichir l'alimentation habituelle

Viande, poisson : en petits morceaux, ça passe mieux !

S'il vous est difficile de manger une part de viande, vous pouvez l'intégrer dans une préparation.



Viandes : hachis parmentier, légumes farcis, spaghetti bolognaise, blanquette, viande émincée sautée avec légumes, sauce soja, épices, lait de coco...

Poissons : en gratin, en coquilles chaudes (sauce blanche) ou froides (mayonnaise), brandade...

En salade composée : ajoutez thon, œuf, jambon, blanc de poulet, crevettes, surimi, fromage...

Les œufs, c'est précieux !

Coque, brouillés, en omelette, au plat, durs avec crème ou mayonnaise, en flan avec des légumes, "cocotte" (avec crème, lardons, gruyère râpé), mimosa (œuf dur râpé sur des crudités ou des légumes chauds).



Des idées pour changer !

Quiche lorraine, soufflé au fromage, gratin de pâtes au jambon, tarte salée, crêpe garnie...

Des féculents très souvent !

Pommes de terre (vapeur, en purée, gratin dauphinois, sautées), pâtes, riz, semoule de couscous, légumes secs (lentilles, flageolets...), céréales (blé, boulghour, quinoa, mélanges de céréales).

Ajoutez beurre, crème, huile, fromage râpé.

Les desserts, c'est super !

Faits maison ou tout prêts du commerce :



riz au lait, teurgoule, semoule au lait, crèmes desserts, crèmes brûlées, îles flottantes, laitages au lait entier, glaces, pâtisseries...



Astuces pour stimuler l'appétit :

Jouez sur la **présentation** (couleurs).

Relevez les plats selon votre goût : herbes, ail, oignons, échalotes, épices...

Disposez des petites quantités dans l'assiette, et réservez-vous selon l'appétit.

Enrichir : c'est rendre les préparations nourrissantes sans en augmenter le volume

Utilisez des produits courants dans des préparations "maison" : beurre, crème, fromage, œuf...

Enrichissez le lait : délayez **5 cuillères à soupe** de poudre de lait entier dans 500 ml de lait liquide entier.

Ce lait enrichi (conservation 24h au réfrigérateur) remplacera le lait dans toutes vos recettes.



Dans les purées de pommes de terre ou de légumes, incorporez :

- ✘ du **lait enrichi**, du fromage râpé.
- ✘ un œuf cuit dur ou du jambon mouliné.
- ✘ du beurre, de la crème fraîche ou de l'huile.



Les potages du commerce ou "maison" seront plus nourrissants avec :

- ✘ 2 cuillères à soupe de poudre de lait entier ou 1 fromage fondu dans un bol,
- ✘ 1 cuillère à soupe de crème fraîche,
- ✘ vermicelle, semoule fine, tapioca, croutons.