

# Comment enrichir mon alimentation ?

Votre médecin vous a conseillé d'enrichir votre alimentation, les conseils suivants vont vous aider à assurer une alimentation suffisante.

## 1 - Fractionner l'alimentation

En plus des 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner), intercalez **des collations** à 10h00, 16h00 et éventuellement 22h00.

## 2 - Concentrer l'énergie

Il est important de consommer des aliments à **haute valeur énergétique** : très calorique sous un faible volume.

Pour cela, **enrichissez vos plats** avec :

- Du **jaune d'œuf** (ou 1 œuf entier) dans les sauces, les purées, les crèmes, les potages
- Du **fromage** (crème de gruyère, gruyère râpé, parmesan râpé, fromage fondu enrichi en crème, mascarpone, gorgonzola) dans tous vos plats salés
- De la **poudre de lait** : dans toutes les préparations à base de lait ou de légumes, ou purée
- Du **lait concentré non sucré** dans vos boissons, entremets, crèmes, flans et soufflés sucrés ou salés
- Du **jambon mixé ou de la viande mixée** dans les potages ou les purées
- Des **matières grasses** (huile, beurre, margarine, mayonnaise, crème fraîche)
- Des **céréales fines** (floraline, tapioca, vermicelles, pâte à potage, perle du japon, flocons de pomme de terre, quinoa)
- Des **produits sucrés** (sucre, sirop, miel, confiture, pâte à tartiner, chocolat, crème de marron, chantilly, confiture de lait, caramel liquide et coulis de fruits)

### 3 – Adapter la texture des aliments

Si la mastication est difficile et si vous êtes fatigué :

- Choisissez des aliments de **consistance molle**
- Ajoutez des **saucés** (béchamel, mayonnaise) pour rendre les aliments plus onctueux
- **Mixez** les aliments

<b>Entrée</b>	potages, pâtés, rillettes, flans salés, pains de légumes
<b>Plats principaux</b>	viande hachée incorporée à des purées, pains de viande ou de poisson
<b>Dessert</b>	laitages, entremets, glaces, compotes, fruits cuits, jus de fruits

### 4 - Conseils culinaires

Conserver le goût des aliments est indispensable pour que l'alimentation reste agréable.

Pour donner de la saveur à vos préparations culinaires :

- Utilisez les **aromates**, le citron, les fines herbes, le vinaigre, la moutarde, les épices sans excès, l'ail, l'oignon, l'échalote...
- Ajoutez de la **matière grasse crue**

## 5 – Idées de recettes

Pour vous aider à diversifier et embellir vos repas, nous vous proposons quelques recettes comme le pain perdu, les smoothies, velouté de potiron, ... BON APPETIT !!

<b>Pain perdu ou brioche perdue</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mélangez 1 œuf entier battu avec 20 cl de lait et ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre en poudre</li> <li>- Posez rapidement chaque côté des tranches de pain ou de brioche dans le mélange pour les faire imbiber</li> <li>- Mettre 50 gr de beurre à fondre dans la poêle et y faire dorer le pain ou la brioche. Retirez et déposez sur une feuille de papier absorbant</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Dégustez recouvert de sucre glace</i></p>
<b>Smoothie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mixez les différents ingrédients ci-dessous</li> </ul> <p>1 banane + 125 gr de fraises + 2 oranges pressées + 1 cuillère à soupe de sucre + 1 poire + ½ citron pressé + 1 orange pressée + 1 banane + 125 gr de framboises</p> <p style="text-align: center;"><i>Toutes les associations sont possibles, laissez faire votre imagination</i></p>
<b>Mousse de fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faites la chantilly (ou acheter toute prête) en mélangeant au batteur électrique 50cl de crème fleurette et 1 sachet de sucre vanillé dans un plat maintenu au frigo quelques minutes avant</li> <li>- Lavez les fruits (200g) et coupez-les en morceaux. Les mixer avec 4 cuillères à soupe de fromage blanc et 4 cuillères à soupe de sucre. Rajoutez ensuite la chantilly</li> <li>- Versez dans des ramequins</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Laissez au frigo 1 heure minimum avant de servir</i></p>
<b>Petit suisse à la banane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mélangez 2 petits suisses à 10 g de lait entier en poudre (1 cuillère à soupe)</li> <li>- Incorporez 1 banane écrasée, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Vous pouvez aussi rajouter du chocolat en poudre ou de la noix de coco râpée</i></p>

<p><b>Lait glacé à la fraise</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mélangez 400g de compote à 70g de sirop de fraise (5 cuillères à soupe)</li> <li>- Ajoutez le lait entier (poudre ou liquide)</li> <li>- Passez au mixeur</li> <li>- Ajoutez, une fois servi, la glace à la vanille en surface</li> </ul>
<p><b>Lait de poule</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délayez 1 cas de lait entier en poudre dans le jaune d'œuf et le sucre (1 sachet de sucre vanillé + 1 cuillère à soupe de sucre)</li> <li>- Versez 1 bol de lait chaud tout en battant</li> </ul> <p><i>Dégustez aussitôt. Vous pouvez ajouter du chocolat en poudre</i></p>
<p><b>Clafoutis aux fruits</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préchauffez le four th 6/7</li> <li>- Mélangez 3 C à soupe de farine avec 150g de sucre en poudre. Ajoutez 3 œufs entiers. Mélangez</li> <li>- Ajoutez 3 verres de lait concentré non sucré.</li> <li>- Ajoutez 300g de fruits au choix lavés et coupés</li> <li>- Cuire 45 mn th 6/7</li> </ul>
<p><b>Sauce béchamel enrichie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faites fondre à feu doux 25 g de beurre (ou margarine). Versez d'un seul coup 25g de farine en remuant avec un fouet. Faites chauffer le mélange pendant 1 min.</li> <li>- Hors du feu, versez 200 ml de lait froid et 3 cas de lait en poudre. Remettez à chauffer à feu doux en remuant. Ajoutez 30 g de gruyère râpé.</li> <li>- Ajoutez de la purée de tomate pour obtenir la sauce aurore</li> </ul>
<p><b>Velouté de potiron au gouda</b></p>	<p>Pour 4 personnes 1,5 kg de potiron + 200g de pommes de terre + 200g de carottes + <math>\frac{3}{4}</math> de litre de lait entier + 120g de gouda + 150g de crème fraîche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Epluchez, lavez et coupez les légumes dans un autocuiseur</li> <li>- Ajouter le lait, le sel, le poivre. Cuire 30mn à feu doux.</li> <li>- Ajoutez le gouda râpé mélangez à la crème fraîche</li> </ul>
<p><b>Purée de légumes enrichie</b></p>	<p>Pour 1 personne: 100g légumes verts + 150g purée + 20g crème fraîche + 20g lait demi écrémé en poudre</p>