

Conseils pour enrichir votre alimentation

Conseils généraux

Prenez le temps de manger, de vous installer confortablement, dans une ambiance détendue. Accordez de l'importance à la présentation des repas et à varier les menus afin de stimuler l'appétit. Evitez de servir de grosses portions qui risquent de couper l'appétit avant même le début du repas. Surveillez votre poids régulièrement, si possible une fois par semaine et dans les mêmes conditions (mêmes heure, tenue et balance) : une perte de poids peut révéler des apports insuffisants.

Fréquence des repas

Il est primordial de faire 3 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner et dîner) aux horaires réguliers et d'y ajouter des collations (entremets, desserts...) 2 à 3 fois par jour (dans la matinée, l'après-midi voire la soirée). Vous augmenterez ainsi vos apports sans augmenter le volume des repas.

Enrichissement des plats

Pour améliorer la valeur nutritionnelle de vos menus, il vous est conseillé d'enrichir vos plats avec :

- Des aliments riches en protéines (viandes, œufs, produits de la pêche, lait en poudre ou lait concentré, fromage) pour leur rôle dans l'entretien des muscles.
- Des aliments riches en lipides (beurre, crème, huile, lait entier) ou en glucides (pâtes, tapioca, maïzena, fruits secs, produits sucrés...) pour augmenter vos apports en énergie.

Comment enrichir les potages ?	<p>Ajoutez aux potages :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ du beurre ou de la crème fraîche, de la béchamel, ○ du fromage (râpé, crème de gruyère), du lait en poudre ou du lait concentré non sucré, du jambon ou de la viande hachée... ○ des pâtes à potage, du vermicelle, du tapioca, des croûtons... <p>Pensez aux soupes de poissons avec fromage et croûtons...</p>
Comment enrichir les entrées ?	<p>Ajoutez aux crudités et salades composées en vinaigrette :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ mayonnaise, olives*, noix*... ○ œufs durs, dés de jambon ou fromage, lardons, thon, crevettes, moules... ○ maïs*, riz* ou petites pâtes*, blé précuit*, raisins secs*, croûtons*... <p>Alternez avec charcuterie, poisson froid (sardines...), pâtisseries salées (quiche,...).</p>
Comment enrichir les légumes ?	<p>Cuisinez-les :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ avec de la crème et/ou du gruyère ou bien en béchamel (au lait concentré), ○ farcis avec du jambon, de la viande hachée ou des œufs durs... ○ en flans de légumes avec œuf, crème et fromage, ○ en tarte (tartes aux poireaux ...) avec de la crème et du fromage râpé.
Comment enrichir les féculents ?	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ajoutez aux pâtes et au riz : beurre, jambon, gruyère, ○ cuisinez les pâtes à la Bolognaise ou à la Carbonara, faites des Risotto... ○ Ajoutez aux purées : beurre ou crème fraîche, œuf et fromage.
Comment choisir les produits laitiers et les entremets ?	<ul style="list-style-type: none"> ○ Choisissez de préférence des produits au lait entier, des yaourts aux fruits ou aromatisés, du fromage blanc à 40 %, des petits suisses de 30 à 60%, de la faisselle, du fromage «non allégé». ○ Ajoutez sucre, crème, miel, confiture, fruits frais ou au sirop, crème de marron... ○ Pensez à varier avec des riz au lait, des gâteaux de semoule, des flans aux œufs, des crèmes brûlées, des îles flottantes...
Comment enrichir les desserts ?	<ul style="list-style-type: none"> ○ En alternance avec les fruits, pensez aux pâtisseries, compotes meringuées, mousses de fruits, fruits à la chantilly, sorbets, glaces, milk-shakes... ○ Si les desserts sont faits maison, enrichissez les avec crème fraîche, lait en poudre, des fruits secs* (raisins secs, abricots secs, amandes, noix, noisettes...).
Quelles boissons ?	<p>Buvez régulièrement en alternance avec l'eau des boissons plus caloriques : jus et nectars de fruits, boissons lactées, eau avec sirop, sodas...</p>

** En l'absence de troubles de déglutition et sous réserve de vos possibilités de mastication*

Compléments nutritionnels

Si l'enrichissement des plats ne semble pas suffisant, le médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux pour compléter vos apports. Ces compléments existent sous forme de crèmes, boissons lactées, jus de fruits, potages, pâtes alimentaires disponibles auprès de votre pharmacien et des prestataires de service. Dans ce cas, il est préférable de voir avec le diététicien ou le nutritionniste quels sont ceux qui vous seraient les plus adaptés.