

COMMENT ENRICHIR MON ALIMENTATION ?

> FICHE D'INFORMATION

UNITÉ
DE DIÉTÉTIQUE
Tél. 03 88 25 24 25
diietetique@strasbourg.unicancer.fr

Ces conseils ont pour but d'augmenter votre apport calorique journalier afin de couvrir au mieux les besoins de votre organisme. N'hésitez pas à demander conseil à une diététicienne de notre équipe.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Fractionnez vos repas sur la journée : 3 repas principaux + 2 collations ou plus.
- Manger 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 ci-dessous.
- Évitez de boire plus qu'un verre au cours des repas, mais buvez plutôt à distance des repas (l'eau du robinet).
- Avoir toujours à portée de main de quoi grignoter (biscuits, fruits secs, salés ou sucrés, chips, barres de céréales, chocolat)
- Consommer des boissons qui ouvrent l'appétit (jus de fruits, jus de légumes,...) ½ heure avant les repas
- Soigner la présentation pour aiguïser l'appétit
- Vous pouvez également consommer des compléments nutritionnels oraux hypercaloriques.*

* en vente en pharmacie sur ordonnance

POUR ENRICHIR VOS PRÉPARATIONS SUCRÉES : FLANS, CRÈMES DESSERT, YAOURTS, COMPOTES, DESSERTS LACTÉS...

• Rajouter les ingrédients suivants au choix :

- Crème fraîche
- Lait écrémé en poudre
- Lait concentré sucré (ou non)
- Beurre
- Fruits mixés
- Crème de marrons
- Biscuits écrasés
- Chantilly
- Poudre de protéine*
- Compléments nutritionnels oraux *

POUR ENRICHIR VOS PRÉPARATIONS SALÉES : POTAGES, PURÉES, SAUCES ...

• Rajouter les ingrédients suivants au choix :

- Crème fraîche
- Beurre
- Lait écrémé en poudre
- Lait concentré
- Jambon, viande ou poisson mixé
- Fromage fondu (Vache qui rit®, Kiri®...) ou gruyère râpé
- Œuf
- Huile
- Mayonnaise
- Poudre de protéine *

Je n'hésite pas à demander conseil à une diététicienne du Centre, notamment dans le cadre d'un régime spécifique (perte d'appétit, stomies, diabète).

→ Recettes au verso



➔ RECETTES FACILES, À ESSAYER !

RECETTES SALÉES

• Potage enrichi

- Prendre comme base un bol de potage.
- Mixer 50 g de viande ou 1/2 tranche de jambon cuit dans un peu de bouillon de viande et l'ajouter au potage.
- Ajoutez 2 fromages fondus ou du gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre ou de la poudre de protéine.
- Avant de servir, rajoutez à votre convenance : crème fraîche, beurre, œuf battu.

• Purée de légumes

- 200 g de légumes (courgettes, carottes, haricots verts, choux-fleurs...)
- 1 petit suisse 40 % de matières grasses
- 50 g de gruyère râpé
- 1 jaune d'œuf



Cette fiche d'information a été conçue par les diététiciennes du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

RECETTES SUCRÉES

• Lait de poule pour 1 personne

- 2 jaunes d'œuf + 1 bol de lait chaud dans lequel on délaye 3 cuillères à soupe de lait en poudre + parfum (caramel liquide, vanille, café...)
- Verser le lait chaud sur les jaunes d'œuf en remuant avec une cuillère. Sucrer si nécessaire ou selon tolérance.

• Crème à la banane pour 1 personne

- 20 cl de lait concentré non sucré
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 banane
- 1 filet de jus de citron
- Passer le tout au mixeur.

• Crème aux fruits pour 1 personne

- 200 g de compote, fruits cuits mixés
- 50 g de lait concentré non sucré
- 50 g de lait écrémé en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Passer le tout au mixeur.

• Crème anglaise pour 5 personnes

Faire bouillir :

- 1 litre de lait entier + 60 g de lait écrémé en poudre + 1 sachet de sucre vanillé
- Casser 8 œufs, séparer les blancs des jaunes
- Mettre les jaunes dans une terrine avec 125 g de sucre
- Bien mélanger
- Ajouter peu à peu le lait chaud sur les jaunes.
- Laisser cuire tout en remuant à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe votre cuillère.