

# La poudre de protéines



## **Qu'est-ce que la poudre de protéines ?**

La poudre qui vous a été prescrite est un composé exclusivement de protéines de lait. Elle se trouve en pharmacie et est remboursée sur ordonnance .

Cette poudre ne remplace pas un aliment mais permet d'augmenter votre apport en protéines car celui-ci est actuellement insuffisant. (Perte d'appétit, dégoût pour la viande ...)

## **Comment la consommer ?**

La poudre de protéines est neutre. Elle n'a pas de goût.

Elle s'utilise aussi bien dans les préparations sucrées que dans les préparations salées, dans les préparations froides comme dans les préparations chaudes.

Vous pouvez par exemple la mélanger dans les yaourts, les fromages blancs, les compotes, les crèmes dessert, mais aussi dans les potages, les purées, les sauces ... voire les boissons (tisane, jus d'orange ...).

Pour éviter les grumeaux, mélanger préalablement la poudre dans un peu de liquide froid .

## **Quelle quantité ?**

Une dosette (ou une cuillère à café bombée) de poudre de protéines contient environ 2.5 g de protéines.

Pour être efficace, il faut prendre tous les jours entre 6 à 10 mesurette, soit l'équivalent d'un steak de viande.