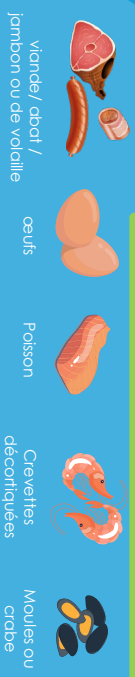


Bon à savoir !

Les protéines sont essentielles au bon fonctionnement de votre organisme puisqu'elles permettent :

- Maintien et construction du muscle
→ amélioration de la force musculaire
→ meilleure mobilité et autonomie.
- Renforcement du système immunitaire.
- Cicatrisation (en cas de blessure) ...

Protéines Animales non lactées



Protéines lactées



Protéines Végétales + Protéines Animales lactées



Protéines Végétales seules : Céréales + Légumes secs



Madame, Monsieur,

Voire médecin vous a diagnostiqué une dénutrition.

- Vos apports alimentaires ne suffisent plus à répondre aux besoins de voire organisme ce qui le fragilise. Cela peut se traduire par un risque d'infection accrue, une diminution de la force musculaire et de la mobilité ainsi qu'une augmentation des complications médicales et chirurgicales.

- Au quotidien vous avez pu peut-être observer une perte de poids, des difficultés au moment des repas, une perte d'appétit, des nausées, une modification du goût,

Des astuces existent pour vous accompagner dans voire alimentation et ainsi agir sur la fatigue, la cicatrisation, la reprise de poids, le gain de force musculaire, la meilleure tolérance aux traitements et tout simplement améliorer voire qualité de vie.

- A travers ce livret, vous découvrirez des fiches conseils et des recettes gourmandes, simples à réaliser pour vous redonner l'envie de cuisiner et de manger.

Cordialement
Voire diététicienne
nutritionniste



Quelques repères pour enrichir vos préparations



Les protéines

Augmentez si possible votre portion de protéines
Pour cela misez sur :

- **Les viandes**, poissons, œufs, fruits de mer, abats, charcuteries...
- **Les laitages** : yaourt, petits suisses, fromage blanc, crèmes desserts, entremets, yaourts à la Grecque, crèmes de yaourt, lait en poudre ou lait concentré, fromages...
- **Les protéines végétales** comme le tofu, graines de tournesol, pois chiches, sarrasin...
- **Les poudres de protéine**

Bon à
savoir !

Les viandes,
poissons,
œufs..

Lait et produits
laitiers

Pain, légumineuses,
fruits oléagineux...

Les aliments les plus riches
en protéines sont :



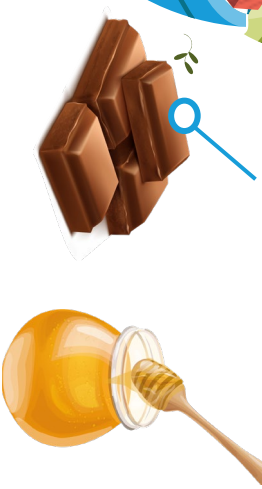
Les lipides ou graisses
Pour enrichir votre alimentation en lipides et graisses choisissez :

- **des produits laitiers ou lait entier** de préférence (selon la tolérance digestive) ou enrichi en crème (yaourt à la Grecque, crèmes de yaourt, crèmes desserts, légeois, viennois, crèmes aux œufs, Gervita, Floird etc.)
- **des matières grasses** : Crème fraîche entière, beurre, huile margarine, sauce mayonnaise...

Les glucides ou sucres

Afin d'augmenter vos portions de glucides ou de sucre, pensez :









- **Aux produits sucrés** : sucre, miel, confiture, chocolat ...



Quelques conseils généraux



Les principes essentiels :

-  Favorisez une bonne hygiène bucco-dentaire : lavage de dents 2 fois par jour et visite annuelle chez le dentiste.
-  Assurez-vous d'avoir suffisamment et régulièrement de protéines dans votre alimentation.
-  Si vous avez une baisse d'appétit, pensez à enrichir vos repas.
-  N'hésitez pas à fractionner vos repas 4-5-6 fois par jour (petites quantités + souvent)
-  Surveillez votre poids régulièrement (1 fois par mois).
-  Evitez la sédentarité : pratiquez une activité physique adaptée.
-  Buvez de l'eau même entre les repas pour une bonne hydratation.
-  N'hésitez pas à vous faire aider pour les courses et/ou la préparation des repas.

Comment faire un enrichissement ?



Quand l'appétit diminue et que manger devient plus compliqué, il est important de trouver des solutions pour enrichir vos repas. L'idée est de pouvoir manger de petites quantités qui seront malgré tout riches en calories et en protéines. On privilégiera toujours un enrichissement avec des aliments « classiques » que l'on utilise déjà dans notre vie de tous les jours.

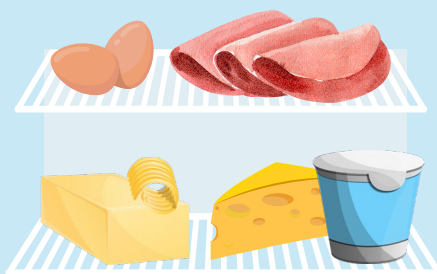
1. Quels aliments puis-je trouver dans ma cuisine pour enrichir mes préparations ?

Dans mes placards :



Lait en poudre entier
Lait concentré non sucré
Huile de colza
Crème UHT
Miel, confiture

Dans mon réfrigérateur :



Jambon
Fromage
Crème fraîche
Œufs
Beurre

Ces aliments simples vont vous permettre d'améliorer des recettes du quotidien (voir recettes jointes).

Quand ce type d'enrichissement n'est plus suffisant, le recours à des compléments nutritionnels oraux peut être une solution.

2. L'utilisation des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) pour enrichir mon alimentation

Remboursés sur prescription médicale et disponibles en pharmacie de ville ou chez un prestataire de service.

Prêts à être consommés et se conservent à température ambiante pour la plupart.

Il en existe différentes formes :

- Liquide à boire au verre ou à la paille : à base de lait, de jus de fruits ou de yaourt
- Crème
- Potage
- Céréales instantanées pour petit déjeuner
- Plats mixés déshydratés ou prêt à l'emploi
- Biscuits (galettes, madeleines, pain au lait...)



A consommer frais pour les boissons et crèmes, de préférence à distance des repas.

Pour le lacté, vous pouvez utiliser le **goût neutre** pour cuisiner à la place du lait dans vos différentes préparations.

Il est conseillé de les **boire par petites gorgées** pour une meilleure tolérance digestive.

Si la consommation de ces produits vous laisse un goût amer, buvez un peu d'eau.

Il est nécessaire de les mettre au frais après ouverture et de les consommer le jour même de leur ouverture.

Des recettes intégrant ces compléments nutritionnels seront également proposées dans ce livret.

Les déclinaisons d'enrichissement

1. Le potage (pour 1 personne) :

Préparez la base du potage



Rajoutez un
de vos choix protéiné

300ml de potage
maison ou industriel
+ 1 CS* poudre de lait
entier ou lait concentré
non sucré
+ 1 CS* crème fraîche

AU CHOIX

2CS* viande mixée
(jambon, volaille ...)
2 jaunes d'œufs
1 œuf cuit dur
2 crèmes de gruyère



Les déclinaisons d'enrichissement

2. Préparations à base de lait enrichi

(pour 1 personne) :

Base de lait enrichi

100 ml de lait entier

+

1CS* lait entier en poudre
ou lait concentré non sucré



Appareil à FLAN enrichi

Pour préparations salées



Flan de légumes
Quiche

Pur préparations sucrées



Flan aux fruits/chocolat
Clafoutis



Béchamel,
sauce Mornay



Riz au lait /
semoule au lait

Mode d'emploi des fiches recettes



Liste des abréviations utilisées

CS : Cuillère à soupe

CC : Cuillère à café

CNO : Complément
Nutritionnel Oral

Degré de difficulté des recettes et temps de préparation

L'objectif de ce livret est de vous donner envie de cuisiner des plats simples mais gourmands avec un minimum de temps de préparation.



Temps moyen
de préparation
(hors cuisson)

10 à 15 minutes



Le rond de couleur présent dans chaque recette indique l'ingrédient qui enrichit la recette.

A chaque fois que l'enrichissement recommandé est un CNO neutre, l'utilisation du lait entier enrichi est possible en remplacement.



Mode d'emploi des fiches recettes

Des codes couleurs pour mieux se repérer

Apéritifs et
entrées

Plats et
accompagnements

Desserts

Collation



1 liste des abréviations utilisées

CS : Cuillère à soupe

CC : Cuillère à café

CNO : Complément
Nutritionnel Oral



Crème de potimarron

(pour 1 personne)



300g de potimarron



100ml de lait



50ml de crème
fraîche liquide



Ciboulette



¼ bouillon de volaille



1 crème de gruyère





Étape 1

Lavez le potimarron et le couper en dés, sans l'éplucher, le jeter dans le lait froid avec le bouillon de volaille émietté. Le faire cuire jusqu'au moment où il s'écrase facilement.

Étape 2

Mixez le potage et ajoutez la crème fraîche liquide, la crème de gruyère, le sel et le poivre.

Dans l'assiette, parsemez de ciboulette ciselée.



Possibilité d'utiliser du lait entier enrichi.

Crème de champignons

(pour 1 personne)



1 filet de poulet



2 champignons



300ml bouillon
de volaille



1 CC de crème
fraîche épaisse



½ échalotes
Sel, poivre



1 CS huile d'olive



1 CC de Maïzena



1 crème de gruyère



Étape 1

Faites revenir dans une casserole avec l'huile d'olive le filet de poulet taillé en petits morceaux, les échalotes ciselées et les champignons. Une fois le tout bien doré, rajoutez le bouillon et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.

Étape 2

Rajoutez la crème de gruyère et la crème fraîche épaisse et mixez le tout. Rajoutez la maïzena et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à épaississement tout en remuant.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Pour rendre ce potage plus riche, on peut remplacer l'eau du bouillon par du lait.

Blinis

(pour 4 personnes)



150g de farine



1 sachet de levure
boulangère



2 œufs



Beurre (cuisson)



200ml de CNO*
neutre





Étape 1

Mélangez la levure et le CNO* neutre. Laissez reposer à température ambiante.

Faites un puit dans la farine et déposez au milieu le mélange, le sel puis les jaunes d'œufs.

Bien mélanger et laissez reposer 2h.

Étape 2

Montez les blancs en neige, les incorporer délicatement.

Cuire chaque blinis dans une petite poêle beurrée (3 à 5 minutes).



Ces blinis peuvent se déguster avec un houmous, des rillettes de thon ... (voir recettes jointes)

Crème d'avocat et surimi

(pour 2 personnes)



1 avocat



2 bâtonnets de
surimi



1 CS de
mayonnaise



1CS citron



½ échalote



1 crème de gruyère





Étape 1

Coupez l'avocat en deux et ôtez le noyau. Enlevez la chair avec une cuillère à soupe et la citronner.

Étape 2

Dans un blender, mixez l'avocat, les surimis, les échalotes, la mayonnaise, le citron et la crème de gruyère.



Pour rehausser le goût, rajoutez une pointe de cumin moulu.

Houmous

(pour 2 personnes)



250g de pois chiches



1 CS de crème de sésame



2 CS d'huile d'olive



3CS citron



1 gousse d'ail



Sel, poivre
Cumin



125g de yaourt nature





Étape 1

Rincez les pois chiches. Pelez la gousse d'ail.

Étape 2

Dans un blender, mixez les pois chiches, la crème de sésame, le yaourt, l'ail, le cumin, le citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.



La crème de sésame peut être remplacée par 1CS de crème fraîche épaisse.

Rillettes de thon

(pour 2 personnes)



250g de thon au naturel



1 pot fromage fines herbes



1 échalote



Sel, poivre



1 CS de crème fraîche épaisse



Étape 1

Ecrasez le thon dans un saladier. Puis le mélanger avec le fromage fines herbes et l'échalote ciselée.

Étape 2

Rajoutez une 1 cuillère à soupe de crème fraîche pour rendre les rillettes plus onctueuses.



Pour varier le goût, rajoutez des épices (curry, paprika...) ou des aromates (ciboulette, coriandre...)

Virgin Mojito

(1 personne)



20g de sucre
semoule



5 feuilles de menthe



100ml d'eau
gazeuse



Jus d'1/2 citron
vert + zeste



½ bouteille de CNO*
fruit Ananas/Orange





Etape 1

Dans un grand verre, écrasez les feuilles de menthe, le zeste de citron vert avec le sucre.

Pressez le jus d'1/2 citron vert dans le verre.

Etape 2

Ajoutez le CNO et l'eau gazeuse.

Bien mélanger et servir avec des glaçons.



Pour varier, utilisez un CNO framboise/cassis et ajoutez 10g de fraises.*

Quiche au jambon

(4 personnes)



1 pâte à tarte
brisée ou feuilletée



4 œufs



320ml crème
fraîche liquide



200g de jambon



200g de gruyère râpé



320ml de CNO*





◆ Etape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée ou feuilletée et réservez au frais.

Préparez l'appareil à flan en mélangeant le CNO*, les œufs et la crème fraîche liquide. Assaisonnez selon vos préférences.

◆ Etape 2

Mélangez l'appareil à flan, le jambon et le gruyère râpé. Répartissez le mélange sur la pâte à tarte.

Laisser cuire environ 40 minutes.



Possibilité de rajouter des champignons émincés.

Sauce béchamel

(4 personnes)



40g de farine



40g de beurre



Sel, poivre
muscade



400ml de CNO*





Étape 1

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois sans laisser colorer.

Étape 2

Versez progressivement le CNO* sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade moulue selon ses préférences.



Pour enrichir d'avantage la sauce béchamel, rajoutez un jaune d'œuf.

Gratin de brocolis

(4 personnes)



600g de brocolis
Frais ou surgelé



40g de farine



40g de beurre



50g de gruyère
râpé



Sel, poivre
muscade



400ml de CNO*





◆ Etape 1

Faites bouillir de l'eau légèrement salée dans une casserole.

Lavez et découpez le brocolis en petits morceaux. Le cuire à feu doux. Lorsque les morceaux de brocolis sont tendres, les égoutter et les réserver.

◆ Etape 2

Préchauffez le four à 180°C.

Préparez la béchamel (voir fiche recette Sauce béchamel)

Beurrez le plat à gratin et verser les morceaux de brocolis. Nappez les de sauce béchamel et ajoutez le gruyère râpé par-dessus.

Cuire pendant 20 à 30 minutes.



Pas toujours de légumes frais dans le réfrigérateur ? Pensez aux légumes surgelés qui préservent les qualités nutritionnelles des aliments (vitamines, antioxydants).

Omelette au jambon

(1 personne)



2 œufs



1 CS Gruyère
râpé



1 CS de
champignons



1 CS de jambon



1 CS de crème
fraîche épaisse



Ciboulette
Sel, poivre



50ml de CNO*



◆ Etape 1

Battez les œufs avec le CNO* et la crème fraîche épaisse.

Rajoutez à ce mélange, les champignons, le jambon et le gruyère râpé.

◆ Etape 2

Versez dans une poêle chaude et huilée et cuire selon vos préférences.

Assaisonnez si besoin et parsemez de ciboulette juste avant de servir.



Autres idées d'ingrédients pour enrichir votre omelette :

Lardons, chorizo, crevettes ...

Salade de lentilles

(1 personne)



80g de lentilles
vertes



40g de comté



10g de cerneaux
de noix



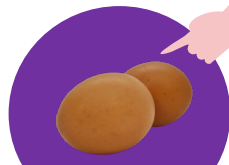
½ échalote



1CS vinaigre de cidre
1CS d'huile de colza



Sel, poivre



Possibilité de rajouter
1 œuf dur



◆ Etape 1

Rincez les lentilles et les égoutter.

Emincez les échalotes.

Taillez de petits cubes dans le comté.

Concassez légèrement les noix.

◆ Etape 2

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de colza avec le vinaigre de cidre, du sel et du poivre.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et servez.



*Pour une recette plus enrichie,
rajoutez un œuf dur.*

Cake chèvre et jambon

(4 personnes)



180g de farine



1 sachet de
levure chimique



3CS d'huile
d'olive



3 œufs



200g de jambon



100g de fromage de
chèvre



200ml de CNO*



Étape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Battez les œufs avec l'huile et le CNO*.

Ajoutez la farine et la levure.

Incorporez le chèvre et le jambon.

Étape 2

Beurrez et farinez un moule à cake ou recouvrir d'un papier sulfurisé.

Enfournez 35 à 45 minutes au four.



Pour varier, rajoutez des olives vertes.

Madeleines au chocolat

(pour 20 madeleines)



140g de farine



120g de beurre



3 œufs



140g de sucre
semoule



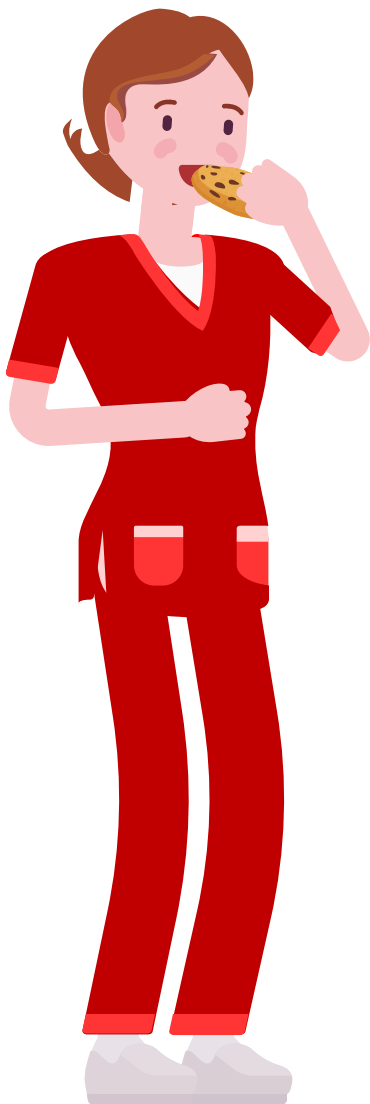
½ sachet de levure
chimique



4CC de cacao en
poudre



50ml de CNO*
Arome chocolat



Etape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Mixez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

Ajoutez la farine, la levure puis la poudre de cacao.

Incorporez le CNO* au chocolat puis le beurre fondu.

Etape 2

Versez la pâte dans des moules à madeleines et cuire au four pendant environ 10 minutes.

Démoulez et laissez refroidir sur une grille.



Idée !

Pour réaliser des madeleines classiques, utiliser un CNO vanille.*

Gâteau au yaourt caramel

(pour 4 personnes)



50g de farine



25g d'huile de colza



2 œufs



1 yaourt nature



50g de sucre semoule



sachet de levure chimique



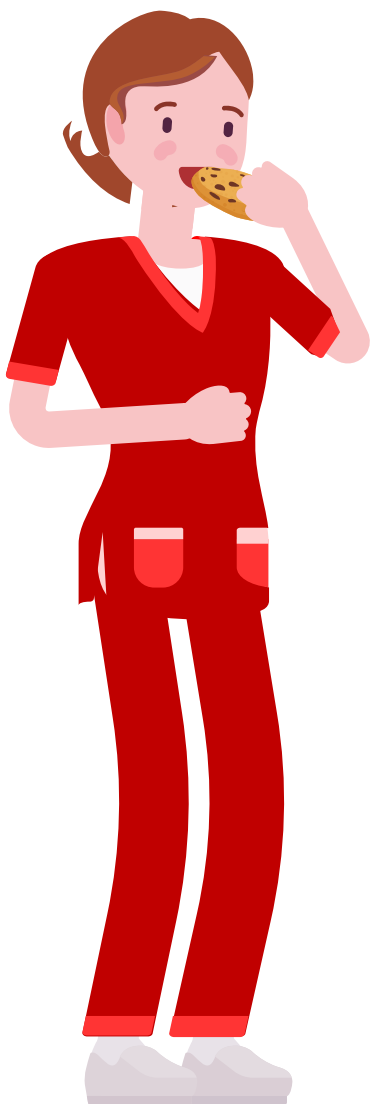
50g de poudre d'amande



50g de Maizena



200g de CNO* crème Arome caramel



Etape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.

Ajoutez et mélangez le yaourt, la farine et la Maïzena® puis la levure et le pot de CNO*.

Ajoutez et mélangez ensuite l'huile et la poudre d'amande.

Etape 2

Versez la préparation finale dans un plat préalablement beurré.

Faites cuire au four pendant environ 40-45 minutes (la pointe du couteau doit ressortir sèche).

Laissez tiédir ou refroidir.



Idée !

Pour varier le goût, utilisez un CNO crème arôme praliné et de la poudre de noisette.*

Pancakes



150g de farine



1 sachet de levure chimique



50g de beurre



2 œufs

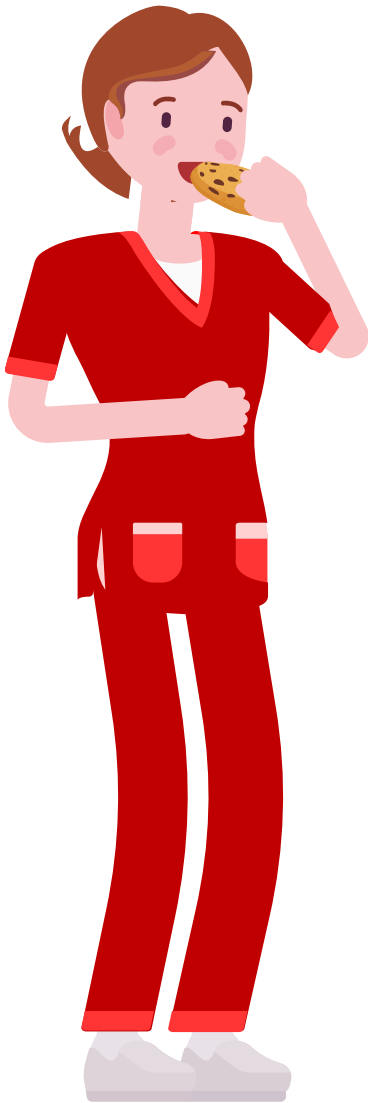


30g de sucre semoule



300ml de CNO* neutre





Étape 1

Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs.

Mélangez la farine, la levure, les jaunes d'œufs et le sucre.

Incorporez au fur et à mesure le CNO* neutre.

Étape 2

Faites fondre le beurre au micro-onde quelques secondes et le rajouter.

Montez les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.

Cuire chaque pancake dans une petite poêle beurrée (3 à 5 minutes).



Idée !

Pour varier le goût, parfumez la pâte à pancakes avec 1CC d'extrait de vanille ou de la fleur d'oranger

Far aux pruneaux

(2 personnes)



1 œuf



40g de farine



30g de sucre
semoule



10 g de beurre

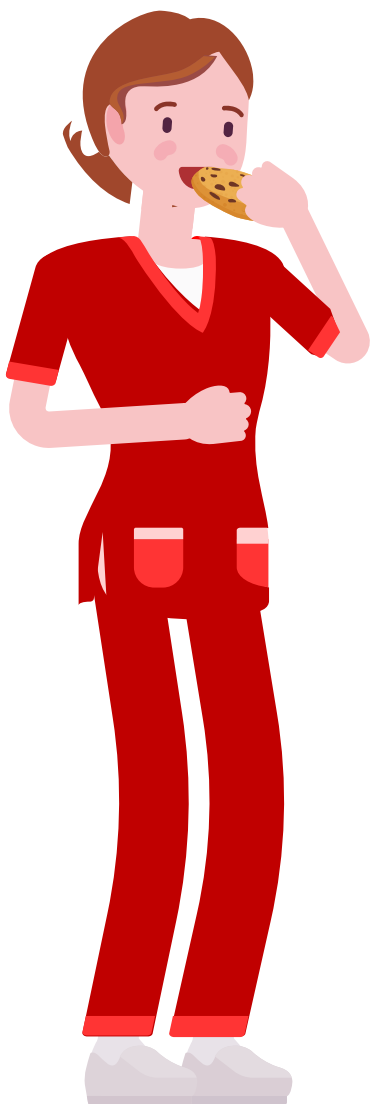


50g de pruneaux



75ml de CNO* neutre





Étape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Graissez le plat et y déposer les pruneaux.

Battez les œufs et le sucre en omelette. Dans un saladier, mettez la farine et creusez un puit pour y ajouter le mélange. Remuez et ajoutez progressivement le CNO* neutre, puis le beurre fondu.

Étape 2

Versez le mélange sur les fruits et cuire pendant environ 30 minutes.



Les pruneaux peuvent être remplacés par d'autres fruits (abricots, fraises... selon les saisons)

Gâteau de semoule

(2 personnes)



1 œuf



40g de semoule
de blé fine



30g de sucre
semoule



10 g de beurre

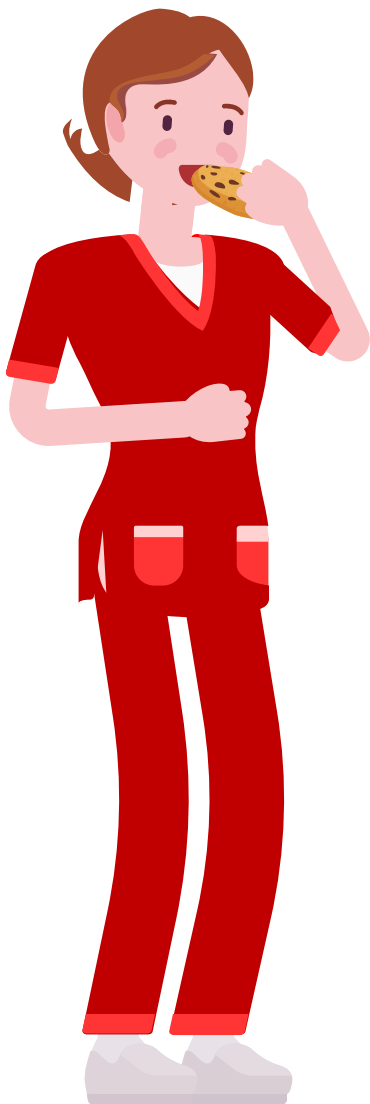


¼ gousse de
vanille



250 ml de CNO*
neutre





Etape 1

Préchauffez le four à 180°C.

Faites chauffer à feu doux le CNO* neutre avec la gousse de vanille fendue en 2.

A ébullition, versez la semoule en pluie fine et cuire 10 minutes sans cesser de remuer.

Etape 2

Laissez tiédir hors du feu et ajoutez l'œuf battu avec le sucre.

Dressez dans les moules et faites cuire au four (au bain marie) 20 à 30 minutes.



Idée !

Pour rendre la recette plus gourmande, rajoutez 30g de raisins secs préalablement réhydratés dans un peu d'eau (+/- 1CS rhum).

Milk-shake aux fruits rouges

(2 personnes)



150g de fruits rouges



½ yaourt nature



100ml de CNO* fruits





Étape 1

Rincez les fruits frais.

Étape 2

Mettez les fruits, le yaourt et le CNO* dans un blender et mixez le tout.



Les fruits frais peuvent être remplacés par des fruits surgelés.

Fromage blanc aux fruits

(1 personne)



150g de
fromage blanc



1CS de miel



2CS de fruits frais



1 CC de poudre de
lait entier





Etape 1

Rincez les fruits frais.

Incorporez la poudre de lait au fromage blanc.

Etape 2

Dressez le fromage blanc et les fruits dans une verrine et versez le miel sur le dessus.



Pour un dessert plus gourmand, parsemez de pistaches ou de muesli.