

# 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

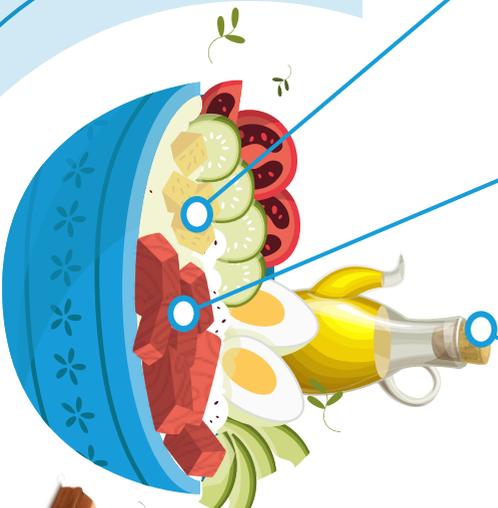
Pour enrichir votre alimentation en lipides et graisses  
choisissez :

- **des produits laitiers au 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.

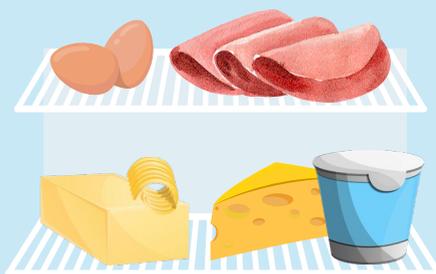
## 1. Quels aliments puis-je trouver dans ma cuisine pour enrichir mes préparations ?

### 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

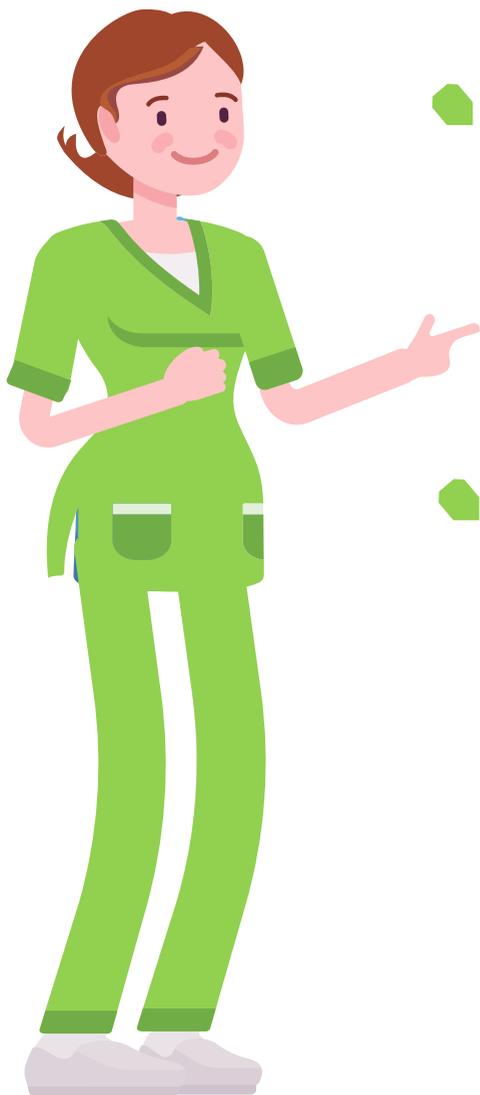


¼ bouillon de volaille



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



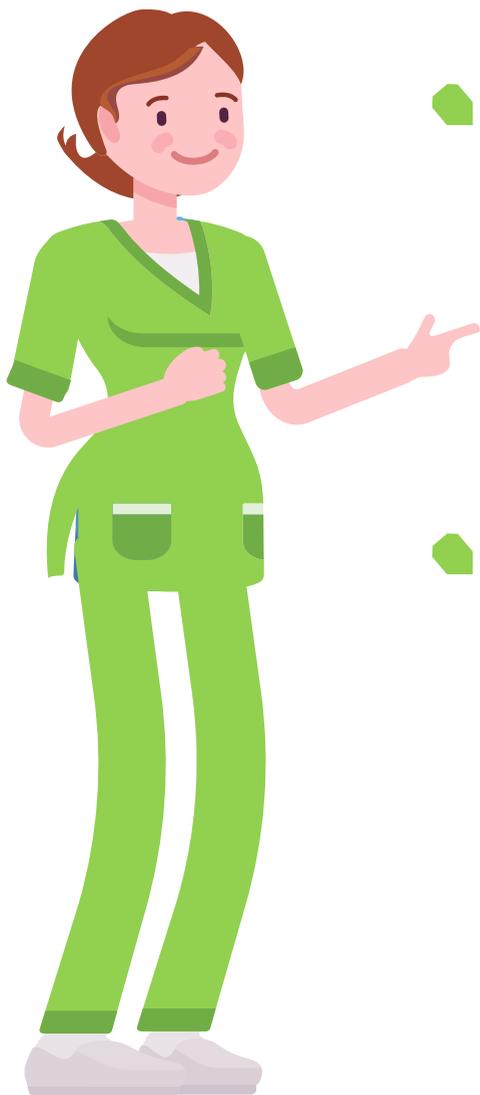
1 CS huile d'olive



1 CC de Maizena



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

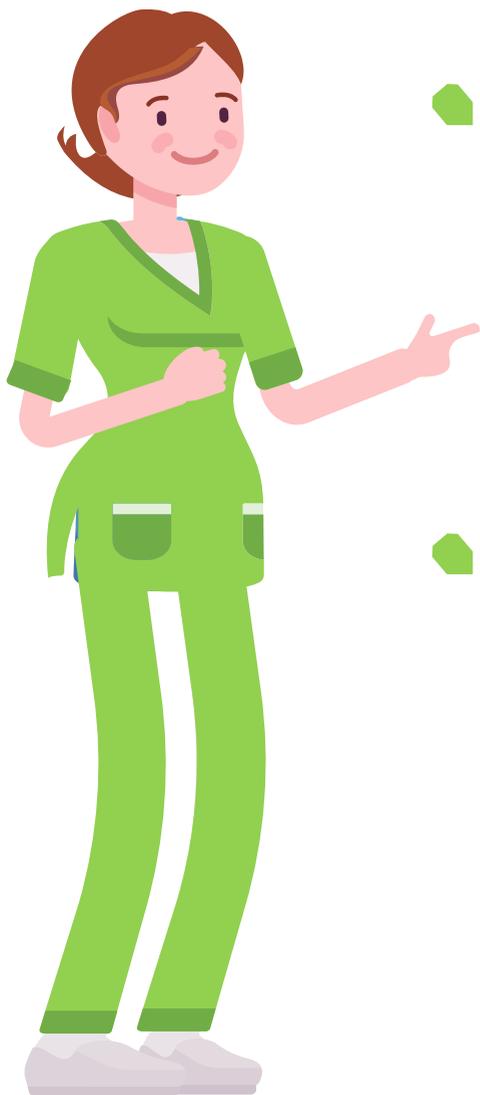


Beurre (cuisson)



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

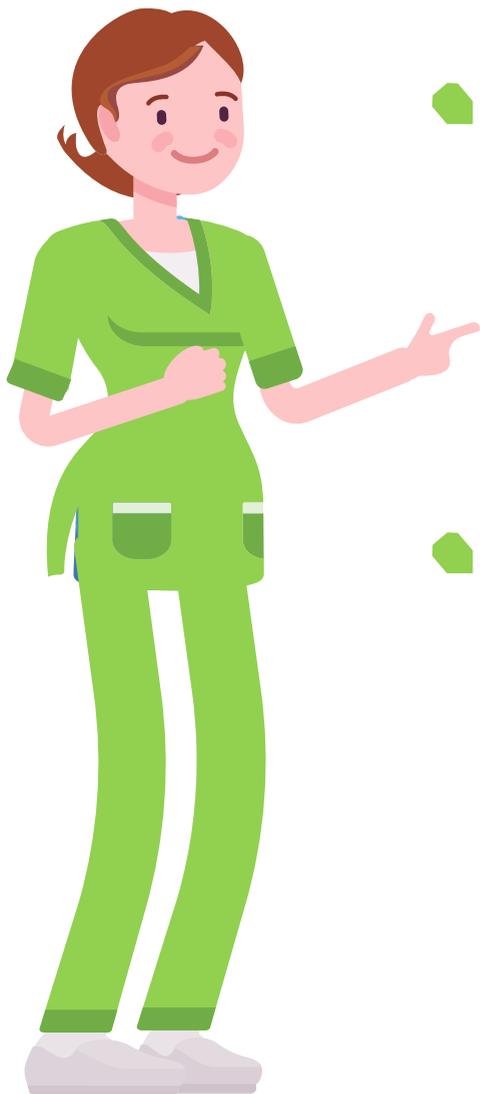


½ échalote



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



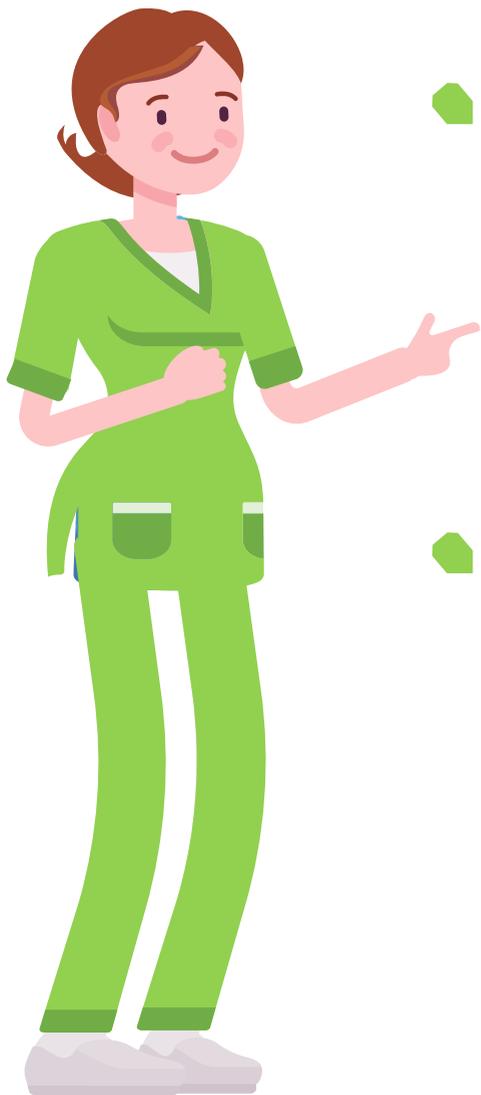
1 gousse d'ail



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



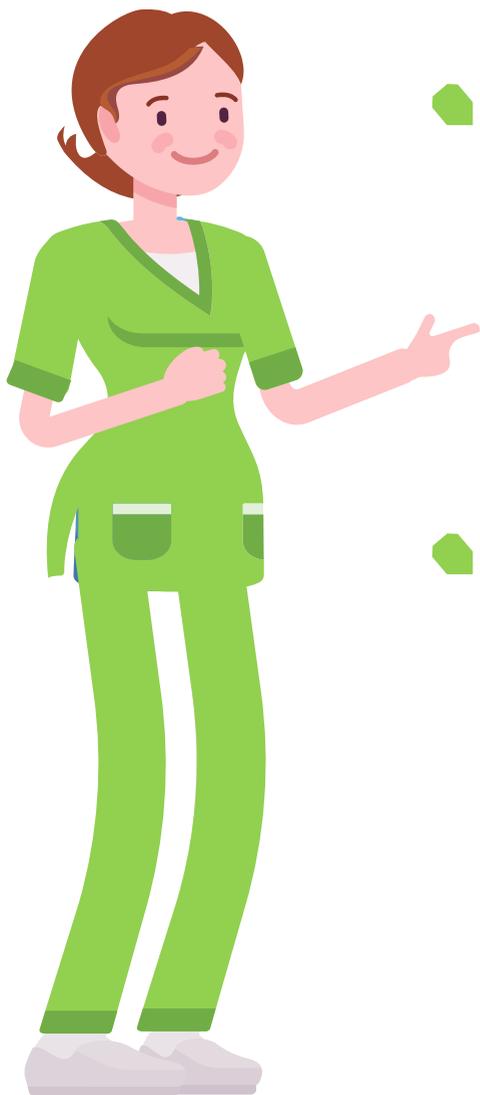
1 échalote



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



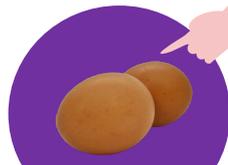
½ échalote



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.



**Idée !**

*Pour varier, rajoutez des olives vertes.*

# Madeleines au chocolat

(pour 20 madeleines)



140g de farine



120g de beurre



3 œufs



140g de sucre  
semoule



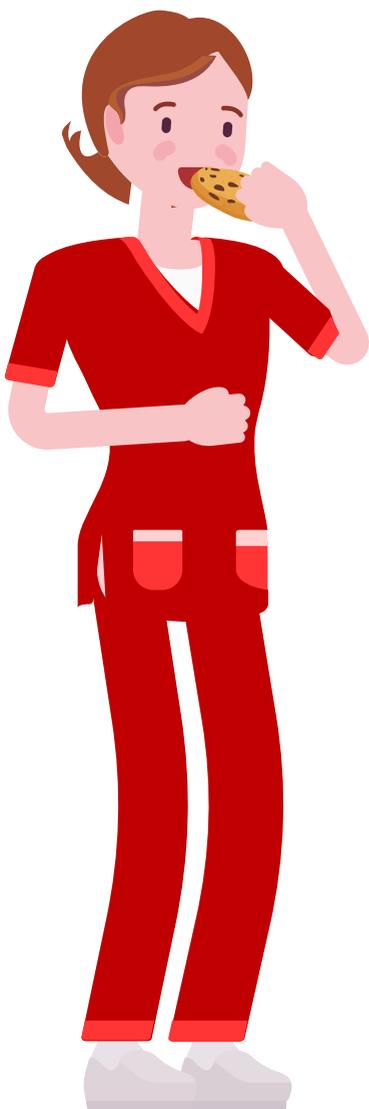
½ sachet de levure  
chimique



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.



*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



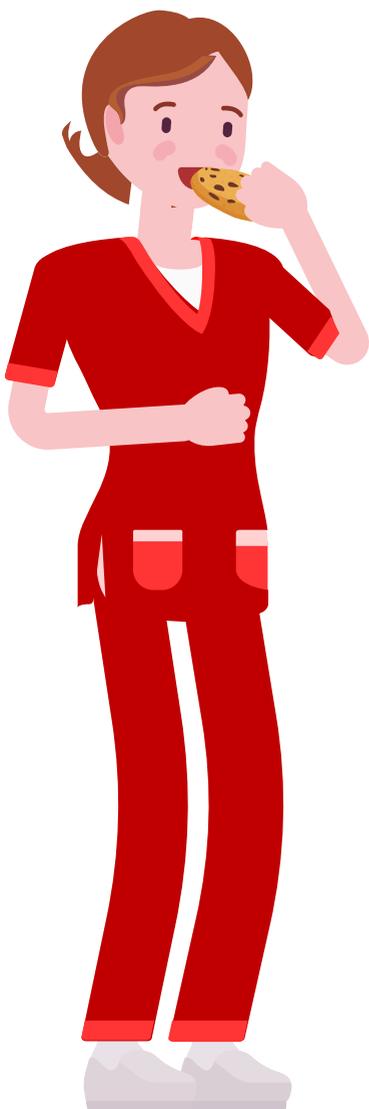
50g de poudre d'amande



50g de Maizena



200g de CNO\* crème Arome caramel



## Étape 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.

## Étape 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.



*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

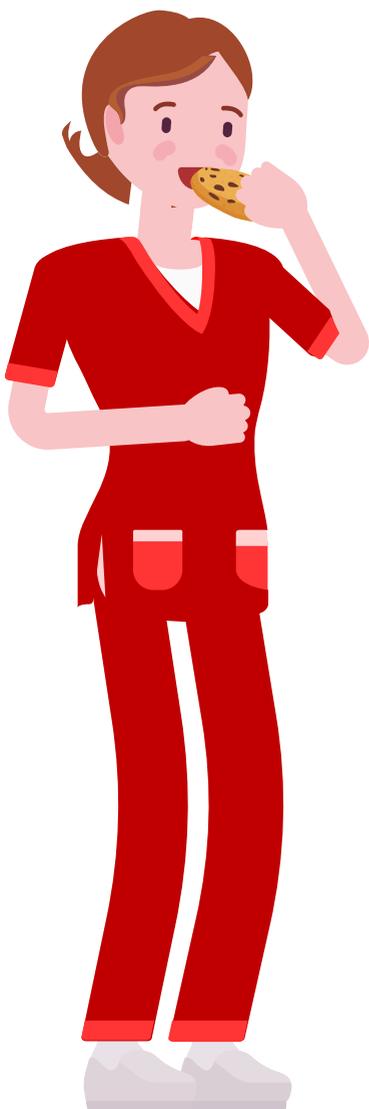


30g de sucre semoule



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

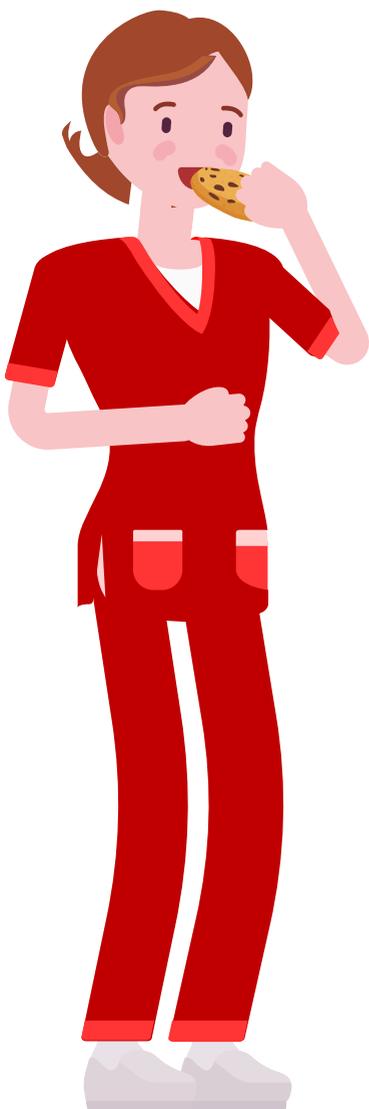


50g de pruneaux



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

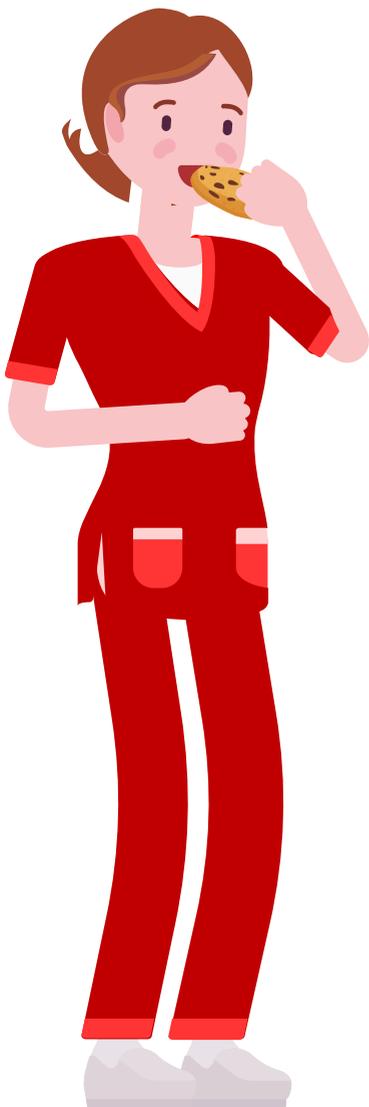


¼ gousse de  
vanille



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

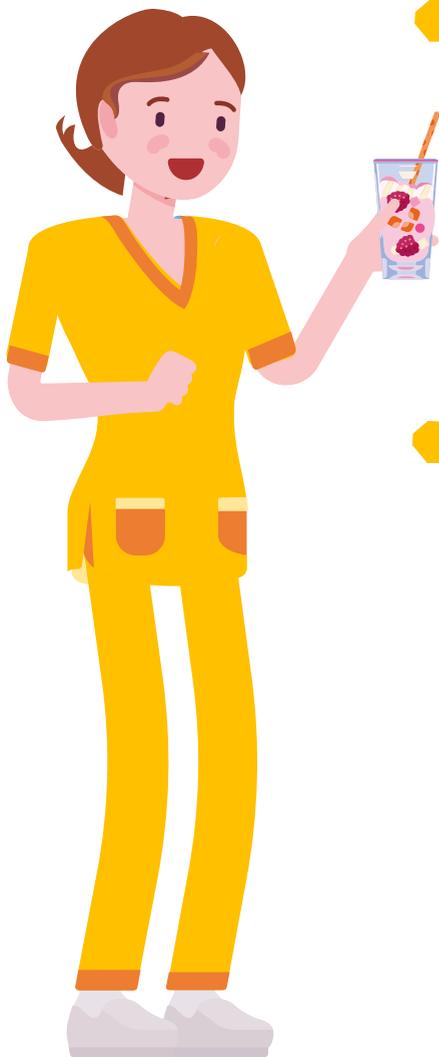


½ yaourt nature



100ml de CNO\* fruits





## Etape 1

Rincez les fruits frais.

## Etape 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

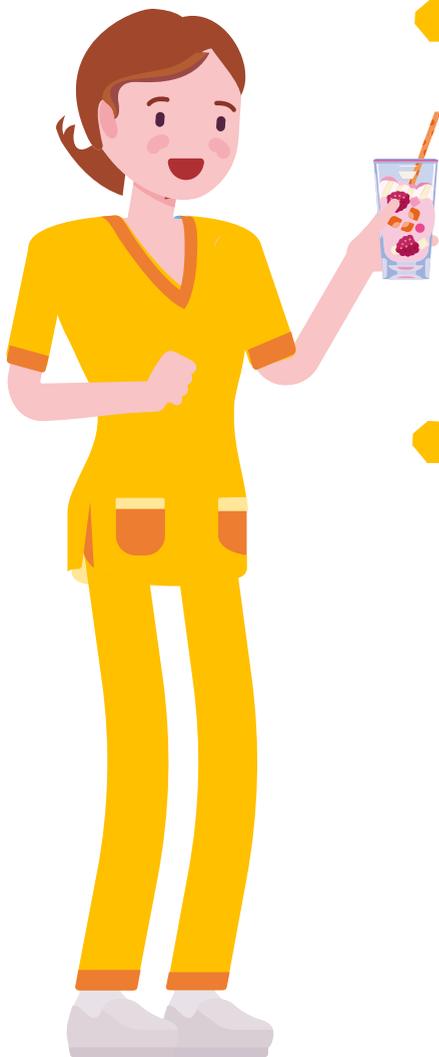


2CS de fruits frais



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.*