

Idées d'enrichissement pour gagner en énergie et en protéines*

Pour enrichir une alimentation on privilégiera en premier lieu l'ajout d'autres aliments

1

Protéines À tous les repas



Souvent les protéines font défaut au moment du dîner ou sont consommées en plus faibles quantités. Il faut essayer d'ajouter à minima 5 g de protéines

Il est possible de les ajouter sous différentes forme, selon qu'il s'agisse d'un plat ou d'un dessert.

5 g de protéines =

oeuf	1 Blanc d'œuf (environ 4,3 g) – ½ œuf dur (4g)
21 g	Thon émietté à l'huile de tournesol
25 g	Jambon blanc haché
14 g	Lait en poudre écrémé

2

Lipides Une source d'énergie

1g lipide = 9 kcal
1 g glucide = 4 kcal

Les lipides sont contenus dans de nombreux aliments, qui plaisent au niveau gustatif. Leur ajout permet aussi de donner de la sapidité aux plats et donc d'en améliorer la prise. Sauf contre-indication majeure il ne faut pas hésiter à en ajouter.

100 kcal =

2	Jaunes d'œuf
300 ml	Lait entier
40 g	Crème fraiche
40 g	Lait en poudre entier

3

Les compléments nutritionnels oraux

Si la dénutrition persiste ou est très importante, vous pouvez consommer des compléments nutritionnels oraux qui sont dopés en énergie et en protéines. Comme leur nom l'indique ce sont des compléments et ils ne doivent donc pas être consommés comme substituts de repas. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

	protéines	Calories
Laits enrichis	18 à 20 g	300 kcal
Crèmes desserts / yaourt enrichis	11 à 14g	188 à 300 kcal
Jus enrichis	8 g	250 kcal