



# L'ALIMENTATION ENRICHIE

## QU'EST-CE QUE L'ENRICHISSEMENT ?

C'est l'ajout aux préparations habituelles, d'aliments riches en calories et protéines afin d'augmenter la valeur nutritionnelle avec un petit volume.

Enrichir son alimentation est recommandée lorsque les apports nutritionnels sont inférieurs aux besoins. Cela peut être dû à une pathologie, des problèmes bucco-dentaires, un traitement, une perte d'appétit, des vomissements, des troubles de la déglutition...

## QUELS PRODUITS UTILISER ?

<b>Matières grasses</b>	Beurre, huiles végétales, crème, margarine, sauces : mayonnaise, béchamel, béarnaise...
<b>Produits laitiers</b>	Yaourts, fromage blanc, crèmes desserts, fromage (fondu, râpé), poudre de lait, lait entier, lait concentré sucré, petit suisse
<b>Produits sucrés</b>	Chocolat, caramel, sucre, confiture, miel, pâte à tartiner, chantilly, crème de marrons, crème anglaise, crème glacée, gâteaux
<b>Viande / poisson / œuf</b>	Lardons, dés de jambon, jaune d'œuf, thon, crevettes

## COMMENT LES INCORPORER ?



### Les entrées

Ajoutez de la vinaigrette, un œuf, de la crème fraîche, du thon, des dés jambon, des cubes de fromage... Penser aux salades à base de féculents : pomme de terre, pâtes, riz.



## Les plats

**Pour les viandes et poissons :** avec du beurre pour la cuisson, servir avec une sauce, de la crème.

**Pour les légumes et féculents :** à associer avec une source de protéine : viande, poisson, œuf et ajouter du beurre, de la crème, du fromage fondu type vache qui rit ou râpé, huile, sauce (béchamel, tomate, pesto...)

**Penser à enrichir les purées** avec un jaune d'œuf, du lait entier, de la crème, du beurre, du fromage fondu.

**Les potages :** enrichir avec du lait en poudre, du beurre, de la crème fraîche, un fromage fondu, un jaune d'œuf, du jambon mixé, des croûtons.

**Penser aux plats riches :** gratins, lasagnes, hachis parmentier, pâtes carbonara, friand au fromage, croque-monsieur, quiche, cordon bleu, soufflé au fromage, risotto, omelette jambon fromage, pizza...



## Les desserts

Ajouter du chocolat, de la confiture ou du miel dans les yaourts, de la chantilly ou crème anglaise avec les gâteaux. Penser aux gâteaux de riz ou de semoule, riz au lait, crème dessert type Danette, Mont Blanc, mousse au chocolat, flans aux œufs ou milk-shake.

## QUELQUES ASTUCES

- Penser à fractionner l'alimentation, c'est-à-dire faire des petits repas mais plus souvent dans la journée (exemple : petit déjeuner, collation 10h, déjeuner, collation 16h, dîner)
- Toujours associer un plat protidique et un plat d'accompagnement (viande + féculent ou légumes par exemple)
- Varier les repas en fonction de vos goûts et envies.
- Penser à vous hydrater en dehors des repas