

# Enrichir son alimentation

Votre infirmière vous conseille d'enrichir votre alimentation suite à l'évaluation qu'elle a réalisée avec vous.

**Voici des moyens faciles pour vous aider à enrichir vos plats au quotidien :**



Privilégiez les aliments riches en protéines de bonne qualité (viande, poisson, œuf, produit laitier et légumineuses), les préparer en sauce, en appareil à quiche, en soufflés... Pensez à les inclure au petit-déjeuner et aux collations (fromage, fromage blanc, flan, clafoutis...).

**Vos plats doivent avoir du goût, contenir des matières grasses et des protéines !**

# Enrichir son alimentation

## Idée recette



### Purée enrichie (pour 1 personne)

- Cuisez à l'eau ou à la vapeur 150g de pommes de terre avec +/- d'autres légumes (carottes, courgettes, panais...)
- Écrasez les pommes de terre et les légumes
- Ajoutez du lait entier jusqu'à obtenir la texture souhaitée
- Ajoutez 1 jaune d'œuf et 1 fromage fondu (Kiri®, Vache qui rit®...)
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de crème épaisse ou du beurre
- Assaisonnez avec du sel, du poivre, des herbes aromatiques...
- Agrémentez de fromage râpé

### Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Si les enrichissements avec les aliments traditionnels ne suffisent pas, le médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux aux goûts et textures variés. Ils ne remplacent pas un repas.

Adaptez leur prise à votre rythme et à vos envies.

