



On est DENUTRI quand on perd du poids, des muscles et de la force, et que cela fragilise notre santé. Pour prévenir la dénutrition, il faut bien s'alimenter et se faire plaisir !

## Les aliments à toujours avoir à la maison

### Produits frais

- Beurre/ crème fraîche
- Lait entier
- Laitages (fromage blanc, yaourt, petits suisses, faisselle)
- Fromages (comté, parmesan, camembert, fromage fondu, emmental râpé)
- Œufs
- Rillettes / Pâté
- Jambon blanc
- Lardons



### Epicerie Salée

- Poissons en conserve (sardine, thon, maquereau)
- Légumes secs (y compris conserves ou bocaux : lentilles, pois cassés, haricots rouges/blancs, pois chiches, flageolets)
- Huiles (colza, olive, noix)
- Croûtons
- Biscottes

### Epicerie Sucrée

- Poudre de lait entier type Régilait
- Lait concentré entier
- Miel, confiture, chocolat, crème de marron
- Compote
- Fruits à coques (y compris en poudres ou purées : noix, amandes, noisettes, pistache)
- Fruits secs (abricot, pruneau, figue, raisin)

## Adaptez vos menus et vos recettes



**AJOUTEZ** des aliments riches en protéines à vos repas



### Votre petit-déjeuner :



+ 1 laitage



et/ou 1 cuillère de poudre de lait dans votre café



### Votre ou vos collations :



+ 1 part de camembert



et/ou 1 fromage blanc



et/ou 1 verre de lait



et/ou 1 poignée de fruits à coques



### Vos repas principaux :



Tous les jours : Consommez de la viande, du poisson ou des œufs et des produits laitiers



Minimum 2 fois par semaine : Dégustez des légumes secs en accompagnement, en entrée ou en purée



### Pour le dîner :



Vous pouvez ajouter du **fromage**, des **lentilles** ou encore du **jambon blanc** dans votre potage.



Pensez aux **plats complets** comme les **quiches**, les **gratins**, ou encore les **flans de légumes**.