

# Enrichir son alimentation

## *Guide destiné aux patients*

---

L'enrichissement est recommandé dès lors que les besoins nutritionnels sont augmentés ou que les apports alimentaires sont diminués : en cas d'insuffisance d'appétit, de perte de poids, de faible consommation de viande et/ou de produits laitiers.

Il s'agit d'enrichir votre alimentation habituelle avec différents aliments qui vont permettre d'augmenter l'apport énergétique et protéique sans augmenter le volume des préparations. Il faut privilégier les aliments les plus riches.

Nom diététicien : .....

Coordonnées service diététique : .....

# Comment enrichir votre alimentation ?

## Pour enrichir en protéines :

Un enrichissement en protéines pour limiter la perte de muscles ou pour vous aider à reprendre du muscle.



**Viande**



**Poisson**



**Œufs**



**Fromage**



**Produits  
laitiers**



**Poudre de lait  
entier ou 1/2  
écrémé / de  
protéine**

## Pour enrichir en énergie :

Un enrichissement en énergie pour limiter la perte de poids ou pour vous aider à reprendre du poids.

Evitez les produits allégés.

Les légumes sont très faibles en calories, enrichissez-les.



**Beurre, Margarine,  
Crème fraîche**



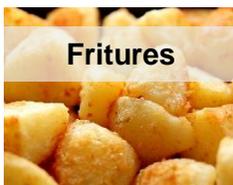
**Mayonnaise**



**Huile**



**Fromage**



**Fritures**



**Charcuterie**



**Miel, Confiture, Sucre,  
Sirop, Coulis de fruit**



**Chantilly, Chocolat,  
Crème de marron,  
Caramel**

*Une méthode d'enrichissement pour chaque groupe d'aliments.*

## LES POTAGES

---

Ajoutez des pâtes, du tapioca, du pain, des croûtons, des pommes de terre, de la crème fraîche, du beurre, du fromage (gruyère, fromage fondu...), du lait en poudre, du lait concentré non sucré, des œufs, de la viande ou du jambon haché. Pensez également aux soupes de poissons.



## LES PLATS FROIDS

---



Complétez les crudités avec des œufs durs, du jambon émincé, des lardons, du poulet, du thon, du surimi, des crevettes, des cubes de fromages, du maïs, des olives, des raisins secs. Préparez des entrées types salades de pâtes, de pomme de terre, riz, taboulé, etc.

## LES VIANDES ET EQUIVALENT

---

Choisissez des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des hachis parmentier, des gratins de poissons, des lasagnes, des produits panés, des omelettes garnies au fromage, ...



## LES LEGUMES

---



Préparez-les avec de la béchamel, sauce blanche ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée. Sous forme de flan de légumes, de purées, de tartes ou de tourtes.

## LES FECULENTS (PUREE, PATES, RIZ, SEMOULE, ETC.)

---

Ajoutez des jaunes d'œufs, du beurre, de la crème fraîche, du fromage râpé, du lait en poudre, du jambon mixé, de la sauce type béchamel. Privilégiez les aliments en gratin ou en friture.



## LES LAITAGES ET DESSERTS

---



Incorporez du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, du caramel, du chocolat, des coulis, des fruits au sirop...

Favorisez les desserts les plus énergisants tels que les gâteaux de riz ou de semoule, les flans aux œufs, les crèmes anglaise et pâtisseries, les clafoutis de fruits, les quatre-quarts, les gratins de fruits, les crèmes glacées et les milk-shakes.

# Pour de plus amples informations

- \* Site internet <http://vite-fait-bienfaits.fr/> 
- \* **AFSOS** « Carnet de conseils alimentaires »
- \* **La Ligue contre le cancer** « Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ? »

