

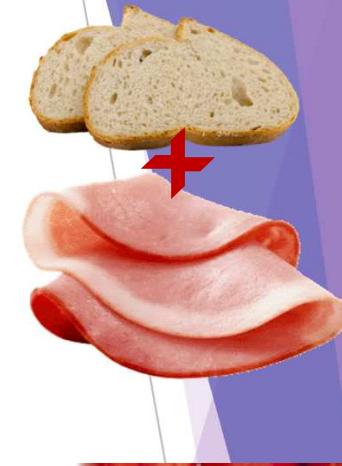
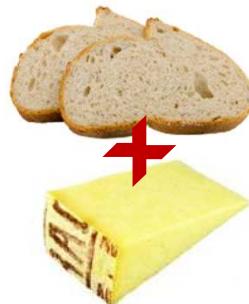
# Plus de calories, plus d'envie!



Dr RICHARD Anne / FUMEX Marion Diététicienne

# Comment enrichir au quotidien?

- ▶ Mise en place de collations:



- ▶ Enrichir les repas

A VOUS DE JOUER!!!!

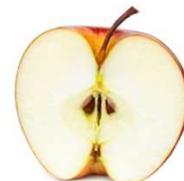
# Quels différences caloriques et protéiques entre ces deux diners ?



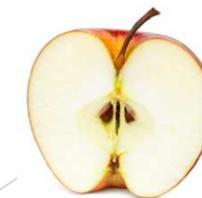
200 kcal et 10 g de protéines



530 kcal et 30 g de protéines



Enrichissement du potage avec:  
1 tranche de jambon haché  
1 sachet d'emmenthal râpé  
1 beurre



- ▶ Rajouter du fromage râpé ou en petits morceaux à mélanger dans le potage
- ▶ Proposer des desserts supplémentaires
- ▶ Rajouter du lait en poudre dans certains plats
- ▶ Rajouter du beurre ou de l'huile dans les plats



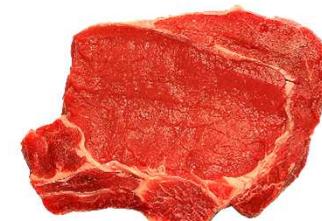
► Pour info:

- **Emmenthal râpé** (soupe, féculents ...) : + 7g de protéines + 75 kcal
- **Fromage fondu** (soupe, purée, mixée ...) : + 2g de protéines + 40 kcal
- **Jambon haché** (potage, purée...) : + 10g de protéines + 80 kcal
- **Beurre** (légumes, mixés, féculents...) : + 70 kcal
- **Confiture** (yaourt, fromage blanc...) : + 80 kcal
- **Miel** (yaourt, fromage blanc...) : + 70 kcal

PETIT DESSERT ? ...Mmmm!

# Les compléments nutritionnels oraux:

Les HP/HC liquides lactés



20g de protéines

Les HC liquides lactés  
les crèmes HP/HC et un  
stick de poudre de  
protéines



10g de protéines

Les HC liquides fruités



8g de protéines

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**



**Et au boulot les super-héros!**