

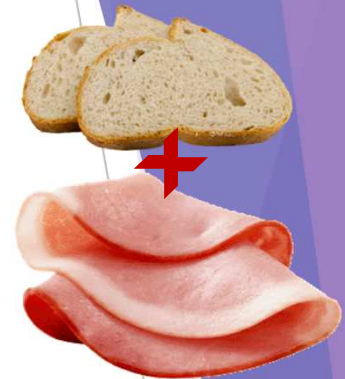
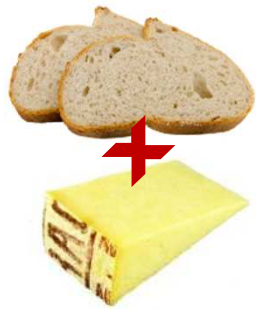
Plus de calories, plus d'envie!



Dr RICHARD Anne / FUMEX Marion Diététicienne

Comment enrichir au quotidien?

- Mise en place de collations:



- ▶ Enrichir les repas

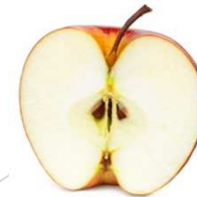
A VOUS DE JOUER!!!!



Quels différences caloriques et protéiques entre ces deux diners ?



Enrichissement du potage avec:
1 tranche de jambon haché
1 sachet d'emmental 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!



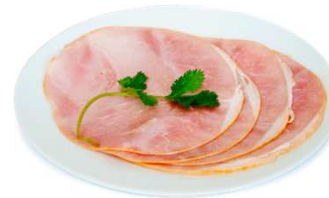
Les compléments nutritionnels oraux:

Les HP/HC liquides lactés



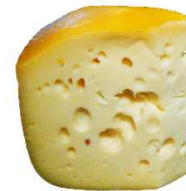
20g de protéines

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!