

Manque d'appétit - perte de poids...



Quelques conseils pour enrichir votre alimentation

Centre de Réadaptation Cardologique et Pneumologique de Franche-Comté

- « La Grange-sur-le-Mont »
BP 104 - 39110 Pont d'Héry
- **CRCP des Hauts de Chazal**
9 chemin des quatre journaux - 25770 Franois
- **Unité ambulatoire d'Héricourt**
14 rue du Docteur Gaulier - 70400 Héricourt

www.fondation-arcenciel.fr

Enrichissez vos plats habituels en protéines et en calories

Pour enrichir les potages	<ul style="list-style-type: none">• Pâtes à potage• Tapioca• Flocons de pomme de terre• Pain• Crème fraîche• Beurre• Fromage (gruyère, crème de gruyère...)• Lait entier en poudre• Oeufs• Jambon	Ex : potage de légumes + lait en poudre + beurre
Pour enrichir les entrées de crudités	<ul style="list-style-type: none">• Œufs durs• Dés de poulet ou de jambon• Thon• Sardines• Harengs• Crevettes• Surimi• Cubes de fromage• Maïs• Olives	Salade composée avec pâtes + thon + maïs + cubes de fromage
Pour enrichir les légumes cuits	<ul style="list-style-type: none">• Béchamel• Gratins enrichis avec du lait en poudre• Gruyère ou Mozzarella ou Parmesan• Crème fraîche• Beurre• Viande hachée	Ex : gratin de chou fleur au comté

Les pâtes et le riz	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunes d'œuf • Viande hachée • Dés de jambon • Fromage râpé 	<p>Ex : pâtes à la bolognaise avec de la viande hachée et une sauce tomate</p>
Les laitages et desserts	<ul style="list-style-type: none"> • Lait concentré sucré • Confiture, miel, crème de marrons • Fruits au sirop, caramel 	<p>Ex : crème anglaise avec du lait en poudre, flan aux œufs, clafoutis de fruits avec du lait concentré sucré</p>
Les boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier en poudre • Miel, chocolat 	<p>Ex : lait entier enrichi avec 1 càs de lait en poudre aromatisé au sirop de fruits Lait de poule : un œuf battu avec du lait+du sucre et de la vanille Milk-shake avec du lait battu+crème fraîche+fruits</p>

Quelques préparations simples et pratiques

Velouté de légumes

- 200 ml d'eau
 - 120g de légumes pour potage
 - 30g de lait entier en poudre
 - 10g de flocons de pomme de terre
 - 1 portion de fromage fondu (type vache qui rit)
 - 10g d'huile d'olive
 - Sel, poivre
1. Préparer le potage : cuire les légumes dans l'eau et les mixer avec l'eau de cuisson
 2. Ajouter les flocons de pomme de terre, le fromage fondu, le lait en poudre et l'huile
 3. Bien mixer le tout



Mousse de betteraves

- 50g de betterave cuite, sous vide, épluchée
 - 1 blanc d'œuf
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche
 - 1 cuillères à soupe d'huile de colza
 - Jus de citron, poivre, sel
1. Couper les betteraves en morceaux puis les passer au mixer.
 2. Ajouter successivement le blanc d'œuf, puis la crème
 3. Faire la vinaigrette (huile, citron, poivre et sel), puis l'incorporer délicatement à la betterave à l'aide d'une fourchette



Gratin de poisson

- 1 filet de poisson
- 35g de flocons de pomme de terre
- 10g de lait entier en poudre
- 10g d'emmental râpé
- 1 càs d'huile d'olive, ail semoule déshydraté, sel, poivre



1. Préchauffer le four à 180°C
2. Cuire le poisson dans de l'eau et une fois cuit, le mixer
3. Ajouter le lait en poudre, l'ail déshydraté et faire cuire pendant 10 minutes
4. Lier l'ensemble avec des flocons de pomme de terre. Assaisonner.
5. Mettre dans un plat à gratin et enfourner 10 minutes environ, le temps que le fromage gratine

Purée enrichie

- 1 part de purée de pomme de terre ou de légumes
 - 2 càs de lait entier en poudre ou 2 crèmes de gruyère
1. Délayer à part le lait en poudre dans un peu d'eau ou écraser la crème de gruyère avec un peu de purée
 2. Ajouter ce mélange au reste de la purée



Gratin de pâtes

Cuire les pâtes à l'eau bouillante. Les mélanger avec une petite tranche de jambon coupé fin, 2 càs de crème fraîche et un peu de fromage râpé.

Mettre au four quelques minutes.

Gnocchi au jambon

- 2 tranches de jambon blanc
 - 100ml de lait entier
 - 20g de fromage râpé
 - 2 œufs
 - 10g de semoule, muscade, sel, poivre
1. Préchauffer le four à 180°C
 2. Hacher les tranches de jambon
 3. Battre les œufs en omelette
 4. Porter le lait à ébullition. Verser la semoule en pluie et remuer pendant 3 à 5 minutes
 5. Hors du feu, ajouter les œufs et le fromage râpé
 6. Portez de nouveau à ébullition et assaisonner. Remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une texture pâteuse
 7. Hors du feu, ajouter la muscade et le jambon haché
 8. Etaler la pâte sur une plaque allant au four ou mettre dans un petit plat à gratin
 9. Enfourner pendant 10 minutes environ

Flan de chou fleur (ou autre légume)

- 1 œuf
- 150g de chou fleur (ou autre légume au choix)
- 10 cl de crème fraîche
- 10g de lait entier en poudre
- 100 ml d'eau
- 10g de farine (ou maïzena), sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Cuire le chou fleur
3. Délayer le lait en poudre dans l'eau et ajouter la crème fraîche et l'œuf
4. Diluer la farine (ou maïzena) dans une petite quantité d'eau
5. Mélanger l'ensemble, assaisonner
6. Ajouter le chou fleur (mixé ou en morceaux)
7. Verser dans une petite terrine. Enfourner pendant environ 15 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau

Fromage blanc enrichi

- 1 fromage blanc ou un yaourt (nature ou aromatisé)
 - 1 càs de lait entier en poudre
 - Sucre, confiture ou compote
1. Diluer le lait en poudre avec très peu d'eau froide
 2. Ajouter en remuant le fromage blanc
 3. Ajouter, sucre, confiture



Lait enrichi aromatisé

- 1 verre de lait entier
- 1 càs de lait entier en poudre
- sucre
- café, chocolat ou sirop

Compote enrichie

- Ajouter à la compote de la crème fraîche et de la poudre de lait entier, ou mélanger avec du fromage blanc à 40%, ou des petits suisses, un yaourt...

Quatre quart (pour 2/3 parts)

- 1 œuf
- 50g de sucre
- 50g de farine
- 50g de beurre



1. Battre l'œuf et le sucre, puis ajouter 50g de farine
 2. Incorporer à la préparation le beurre fondu. Bien battre au mixeur pendant 5 min
 3. Graisser les moules individuels, les remplir au 2/3 avec la préparation
 4. Mettre au four thermostat 4 (120°C) pendant 20 min
- Vous pouvez également y ajouter préalablement des morceaux de fruits, des pépites de chocolat, de la cannelle, de la noix de coco, etc.

Crème pâtissière enrichie (pour plusieurs desserts)

- 500 ml de lait entier
 - 50 g de lait entier en poudre
 - 3 œufs
 - 30 g de maïzena
 - Au choix : parfum
1. Diluez les jaunes d'œufs, le lait en poudre et la maïzena avec un peu de lait froid. Versez le reste de lait bouillant

sur la préparation, puis ajoutez-y le sucre.

2. Remettez à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe
3. Laissez cuire tout en remuant 4 à 5 minutes

Milk-shake banane

- 250 ml de lait entier
- 20g de glace vanille
- 1/2 banane
- 15g de sucre

1. Couper la banane en rondelles
2. Les déposer dans le mixer avec le lait, le sucre et la glace
3. Mixer pendant 30 secondes

Possibilité de remplacer la banane par d'autres fruits et la vanille par d'autres parfums.



En cas de nausées ou de vomissements

- Mangez lentement, en mastiquant bien les aliments ce qui facilitera la digestion
- Faites des repas légers (évités par exemple les fritures et les préparations ou sauces trop grasses)
- Prenez des repas moins copieux le midi et le soir et complétez-les par des collations à 10h et à 16h par exemple (entremets, fruits cuits ou secs, biscuits, barres de céréales, glace ou sorbet...)
- Si les préparations à odeur forte vous incommode, prévoyez des repas « pique-nique » avec des aliments froids : terrines, jambon, salade d'œufs durs, fruits crus ou cuits, fromage blanc sucré ou salé (avec pommes en robe par exemple), fromages, etc.
- Consommez des boissons gazéifiées sucrées (sodas, colas, limonades...) ou des eaux gazeuses qui peuvent s'avérer bénéfiques
- Mangez ce dont vous avez envie, ne vous forcez pas à manger des aliments qui vous écœurent
- Pensez à vous reposer après le repas pendant ½ heure ou 1 heure, en position semi-assise plutôt que couchée

En cas de diarrhées

- Évitez le lait et les entremets lactés
- Remplacez-les par des yaourts et des fromages type gruyère, Comté, Bonbel, Edam, Pyrénées, Tome de Savoie,...
- Supprimez les fibres irritantes (légumes et fruits secs, pain complet, pain aux céréales, crudités, choux,...)
- Limitez les matières grasses (sauces, fritures...). Le beurre frais peut être consommé en quantités modérées.
- Buvez le plus possible pour remplacer l'eau et les sels minéraux perdus pendant les épisodes de diarrhées.
- Privilégiez l'eau nature ou aromatisée, l'eau minéralisée non glacée, les tisanes ou thé sucrés, le bouillon de légumes salé...

En cas de constipation

- Augmentez les fibres (pain complet, fruits, légumes...)
- Augmentez les boissons (eau, jus de fruits, tisanes...)

En cas d'inflammation buccale

- Sucez des glaçons (aromatisés au sirop)
- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixer pour obtenir un mélange onctueux et lisse.
- Consommez des œufs, des glaces, des sorbets, du lait et des produits lactés froids.
- Évitez les aliments acides, épicés, ainsi que le gruyère, les noix, les noisettes...
- Veillez à l'hygiène bucco-dentaire (bain de bouche).