

# Des idées pour trouver l'inspiration



## Petit déjeuner

Chocolat chaud  
Pain + beurre + confiture



## Collation

Yaourt à la crème de marron  
Compote sucrée



## Déjeuner

Salade + dés de jambon + dés de fromage  
Cordon bleu  
Haricots verts + pommes de terre + lardons



## Collation

Fromage + Pain  
Jus multifruits sucrés



## Goûter

Fromage blanc + lait entier en poudre + miel  
Café + chantilly



## Dîner

Potage + gruyère + jambon mouliné  
Steak + beurre  
Purée + crème fraîche + œuf



## Collation

Milkshake à la banane

Version Février 2018 Rédacteur : Groupe de travail ETP « Mon énergie connectée ! » n° 784

# Comment enrichir et fractionner mon alimentation ?

En cas de besoin, je contacte le secrétariat de Nutrition  
**04 67 61 37 39**

Pour améliorer votre état nutritionnel,  
**4 réflexes à adopter !**

1

### Enrichir

Adapter votre alimentation en ajoutant des aliments riches en protéines et en calories

3

### Boire

Boire de l'eau en dehors des repas pour garder votre appétit

2

### Fractionner

Manger de petites quantités plusieurs fois par jour pour avoir des apports suffisants

4

### Se peser

Une fois par semaine dans les mêmes conditions



## Comment enrichir mes repas ?

Choisir dans la liste, vos **aliments préférés**  
à ajouter aux plats.  
C'est le moment de laisser parler **vos envies**.



### Viande / Poisson / Œuf

Dés de jambon, lardons, viande moulinée,  
poisson, jaune d'œuf, surimi, cubes de volaille



### Produits laitiers

Lait entier, en poudre entier ou concentré,  
fromage râpé, fromage fondu



### Matières grasses

Beurre, huile, crème fraîche



### Sucre

Miel, gelée, coulis de fruits  
Crème de marron, pâte à tartiner, chantilly, caramel



### Féculets et produits céréaliers

Tapioca, vermicelle, pomme de terre, semoule,  
chapelure, pain, biscotte, céréales



### Boissons

Sirop, jus de fruits, soda...

## Comment fractionner mes repas ?



### Petit déjeuner

Boisson chaude sucrée  
Féculent + matière grasse + produits sucrés



### Collation

Produit laitier  
Produit fruitier



### Déjeuner

Entrée  
Viande ou Poisson ou Œuf  
Accompagnement



### Collation

Produit laitier + Féculent  
Produit fruitier



### Goûter

Produit laitier  
Produit fruitier



### Dîner

Entrée  
Viande ou Poisson ou Œuf  
Accompagnement



### Collation

Produit laitier  
Produit fruitier