

L'alimentation enrichie

L'objectif de l'enrichissement est
**d'augmenter la valeur en énergie et en protéines
des aliments**, sans augmenter le volume

Conseils généraux

- Faire 3 repas principaux + 1 ou 2 collations
- Manger à des heures régulières
- Boire suffisamment d'eau

Aliments permettant d'enrichir

- Poudre de lait
- Matières grasses : beurre, huile, crème fraîche
- Fromage râpé
- Fromage fondu (tartinable, type vache qui rit)
- Viande mixée (jambon mixé...)
- Poisson mixé
- Semoule, vermicelles

Comment enrichir les préparations

• Dans les potages



Ajout de matières grasses, fromage râpé, croûtons, vermicelles...

• Dans les entrées



Ajout de dès de jambon, œufs durs, thon émietté, croûtons...

• Dans les plats



Ajout de fromage râpé, fromage fondu, béchamel, viande mixée...

• Dans les desserts



Ajout de poudre de lait, sucre, miel, confiture...

• Dans les boissons



Ajout de poudre de lait (exemple dans le café au lait)

