



Comment enrichir mes repas ?

La **perte de poids** excessive entraîne de **nombreux effets** comme la fatigue, un déficit immunitaire, un retard de cicatrisation, une diminution de la masse musculaire ou une perte d'autonomie.

Cette perte de poids peut avoir plusieurs origines : une **augmentation des dépenses énergétiques** et/ou une **diminution des prises alimentaires**.

Enrichir les repas (les rendre plus riches) vous aidera à **augmenter vos apports caloriques** pour limiter cette perte de poids.

Vous trouverez dans ce document des **informations** pour vous aider **au quotidien**. D'autres **conseils sont disponibles** auprès de vos professionnels de santé.

N'hésitez pas à les demander à votre diététicien/Médecin.

Enrichir les repas

Enrichir l'alimentation consiste à rajouter des aliments dans les plats afin de les rendre plus caloriques et/ou protidiques.

Le but est simplement de ne pas augmenter le **volume** du repas mais d'augmenter sensiblement les **apports par portion**.

Enrichir consiste à rendre les plats **plus concentrés** ou autrement dit, plus riches.

On pourra enrichir facilement ces plats ou aliments :

- ✓ Le **lait** avec du lait en poudre ou du lait concentré (sucré ou non)
- ✓ Les **potages** avec de la crème fraîche, du beurre, de l'huile, du fromage, de la viande (ou équivalent)
- ✓ Les **purées ou plats mixés** avec de l'œuf, du fromage, de la crème fraîche, de la graisse de canard, de la sauce ou du beurre
- ✓ Les **entrées** de légumes avec de la mayonnaise, de la sauce, de l'huile, du fromage ou de la viande
- ✓ Les **desserts** avec de la crème chantilly, du sucre, du lait concentré (sucré ou non)

Quels aliments utiliser pour enrichir les préparations ?

On pourra ajouter ces aliments :

Aliments salés :

- ✓ Du **fromage** ou **fromage fondu** dans les féculents, les légumes, les plats mixés et les potages
- ✓ Du **jaune d'œuf** dans les entremets et laitages, les purées, les potages, les plats mixés
- ✓ De la **viande**, du poisson ou du jambon dans les potages, les purées, les entrées
- ✓ Du **lait en poudre** dans les laitages et le lait, les potages, les purées
- ✓ De la **crème fraîche** ou de la **graisse de canard** dans les purées, les sauces, les potages, les plats mixés
- ✓ Du **beurre**, de la **margarine**, de l'**huile** dans les potages, les purées, les plats mixés, les sauces
- ✓ De la **mayonnaise** dans les entrées, les sauces, les plats mixés
- ✓ De la **sauce** dans les plats mixés, les purées

Aliments sucrés :

- ✓ Du **lait concentré sucré ou non** dans les fruits, les desserts, les laitages et le lait
- ✓ De la **crème chantilly** dans les laitages, les fruits, le café
- ✓ Du **sucré** ou des **produits sucrés** (confiture, crème de marrons, confiture de lait, pâte à tartiner...) dans les desserts, les laitages, les fruits

En cas d'intolérance :

- ✓ D'autres aliments pourront vous être conseillés par votre diététicien afin d'augmenter vos apports en respectant vos habitudes : margarines végétales, huile de coco, purée d'oléagineux, beurres végétaux

Les aliments à éviter pour rendre ses repas plus riches

On évitera les produits **peu caloriques** et on utilisera leurs **équivalents plus riches** :

- ✓ La margarine qui peut être remplacée par du **beurre**
- ✓ Les produits laitiers 0% de matières grasses ou sans sucres qui peuvent être remplacés par des produits au **lait entier, à la crème et sucrés**
- ✓ Les compotes allégées en sucres qui peuvent être remplacées par des **compotes sucrées**
- ✓ Les sauces (mayonnaise, vinaigrette...) réduites en matières grasses qui peuvent être remplacées par leur équivalent « traditionnel »
- ✓ Certaines alternatives végétales à des produits d'origine animale (« laits » végétaux, « crèmes » végétales et préparations à base de ces produits).

Dans tous les cas :

- ✓ Il conviendra d'aller vers un élargissement de l'alimentation et **l'éviction des régimes** qui vont limiter les prises alimentaires.
- ✓ **Pesez-vous régulièrement**
- ✓ Votre médecin et/ou diététicien pourra vous orienter en cas de besoin

Choisir des aliments plus caloriques

Les entrées à base de charcuterie, fromage ou viande pourront apporter **plus de calories** que des légumes crus.

Certains desserts ou boissons sont **plus riches** que d'autres, en voici quelques exemples :

Desserts caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Dessert cœur fondant Bonne Maman®	80	342	3,7
Crème brûlée Rians®	100	338	3,7
Baba au rhum Bonne Maman®	140	290	3,4
Cheesecake Spéculoos Gû®	80	281	3,4
Banana Split Le petit basque®	90	252	2,1
Tarte citron meringuée Bonne Maman®	90	246	4,9
Yaourt aux marrons La Fermière®	160	237	3,8
Dessert fondant au chocolat et crème anglaise Rians®	110	232	5
Panna Cotta aux fruits rouges Rians®	120	208	2,8
Petit pot de crème au café La Laitière®	100	199	4,7
Clafoutis aux cerises La Laitière®	85	189	4,3

Boissons caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Smoothie Ananas Banane Noix de coco Innocent®	250	166	1,9
Smoothie fraise banane Innocent®	250	134	1,5
Cacolac®	200	130	6
Yaourt à boire à la fraise Ptit Yop Yoplait®	180	130	5
Candy'Up® chocolat en briquette	200	127	4,8

✓ Ces boissons sont plus épaisses et peuvent faciliter la déglutition