

## ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION

Voici un exemple de répartition avec des propositions d'enrichissement.

1 part de protéines animales = 5g

### LE PETIT DEJEUNER (1 + 1 parts de protéines)

**Boisson au lait** (café, thé, chocolat avec au moins la moitié de lait) + **lait en poudre**

Pain ou équivalent

Beurre, sucre

Compote ou confiture

**Si pas de lait dans la boisson => yaourt ou fromage blanc + lait en poudre**

### LE DEJEUNER (4 + 2 parts de protéines)

Entrées : **potage + lait en poudre** ou crudités

Viande ou équivalent + sauce

ou **plat mixé + lait en poudre ou vache qui rit**

Légumes verts ou féculents

**Produit laitier + lait en poudre**

Pain

### LE GOUTER (2 + 2 parts de protéines)

**Boisson au lait** (café, thé, chocolat avec au moins la moitié de lait) + **lait en poudre**

**Produit laitier + lait en poudre**

Biscuits

### LE DINER (3 + 2 parts de protéines)

**Potage + lait en poudre ou vache qui rit**

Viande ou équivalent + sauce

ou **laitage + lait en poudre, beurre**

Féculents ou légumes verts

Fromage

Fruit : **ajouter du lait en poudre dans les compotes**

Pain

En rouge : à ajouter pour enrichir l'alimentation.

### Conseils pour les apports en protéines :

- Ajouter 1 cuillère à soupe bombée de lait en poudre par plat.
- Si la personne a bon appétit, enrichir un des plats du repas.
- Il existe des compléments nutritionnels oraux (sur prescription médicale) à proposer en complément de l'alimentation et non en remplacement.

ASSOCIATION DES  
DIETETICIEN(NE)S  
DU FINISTERE  
ET DU MORBIHAN

Téléphone :  
06 04 00 12 23

Mail :  
diets2956@gmail.com

ADFM  
60, chemin de Kervallant  
29000 QUIMPER

Site web :  
www.diets2956.jimdo.fr