**Conseils en cas d’alimentation avec une texture modifiée**

**Il est parfois nécessaire d’adapter la texture de l’alimentation afin de rendre celle-ci moins fatiguante.**

* **Alimentation molle non mixée**: si vous n’avez pas de problème de déglutition mais que vous êtes fatigué ou en prévention des mucites buccales.
* *Au petit-déjeuner* : remplacez le pain par des pains au lait, de la brioche, du pain de mie, des casses-croûtes, du cake, des biscuits trempés.

* *Au déjeuner et au dîner* :
* Privilégiez le poisson et les œufs aux viandes sèches (escalopes, rôtis). Consommez des viandes en sauce à cuisson longue type bœuf bourguignon, pot au feu, civet, ragoût...
* Plutôt que les crudités, consommez des légumes cuits écrasés à la fourchettes et mélangés à un peu de sauce.
* Privilégiez les fromages à pâte molle ou fondue ou faîtes fondre dans vos préparations les fromages à pâte cuite.
* Choisissez des fruits bien mûrs que vous pouvez écraser à la fourchettes ou consommez-les sous forme de jus de fruits. Pensez aussi aux fruits au sirop.
* *Collations* :
* Tremper les biscuits secs ou cakes dans une boisson chaude (thé, tisane, chocolat...). Consommez des laitages.
* **Alimentation mixée à liquide** : si vous avez des difficultés à déglutir

Utilisez le mixage après cuisson, pour rendre les aliments (légumes, viande ou fruits) lisses et homogènes. Selon la consistance désirée, ajoutez de la sauce ou du jus si c’est trop épais, ou un épaississant si c’est trop liquide.

* *Au petit-déjeuner* :
* Délayez des casses-croûtes avec du lait ou du café jusqu’à obtention d’une texture lisse.
* Consommez un complément nutritionnel à base de céréales.
* *Au déjeuner et au dîner*:
* Mixez la viande ou le poisson avec des légumes et des pommes de terre.
* Choisissez des viandes bouillies, des quenelles plus faciles à mixer.
* Enrichissez ce plat avec de la poudre de lait, du jaune d’œuf.
* Pour l’onctuosité n’oubliez pas d’ajouter un peu de beurre ou crème ou huile ou sauce blanche ou bouillon.
* Enrichissez la soupe avec du lait en poudre, du jambon mixé, pensez aux soupes de poisson garnies de fromage. Vous pouvez mixer des plats complets tels que les lasagnes, les raviolis.
* Mixez aussi les laitages : riz au lait, semoule au lait, crèmes caramel, en ajoutant du lait ou du fromage blanc.
* Consommez les fruits sous forme de compote et jus de fruits filtrés.
* *Collations* : consommez un complément nutritionnel ou 1 laitage mixé, 1 fromage blanc ou des petits-suisses enrichis de poudre de lait.