

Quelques idées de petits repas et d'encas

MENU AU CHOIX !

- 2 oeufs au bacon
+ 40 g de pain
+ 200 ml de jus de fruits [1 grand verre] ou 1 fruit

- 40 g de pain
+ 60 g de fromage
+ 1 fruit ou 200 ml de jus de fruits

- Un bol de bouillie infantile avec du lait
+ un verre de jus de fruits

- 40 g de pain beurré
+ 1 tranche de jambon

- 100 g de fromage blanc
+ 50 g de fruits secs

- 1 pain au chocolat
+ 200 ml de lait

- 2 tranches de cake
+ 200 ml de lait

- 1/4 de yaourt à boire [grand modèle]
ou milkshake maison

- 3 boules de glace

- 1 part de gâteau de riz

- 2 gros cookies ou 2 galettes bretonnes
+ 1 verre de lait.



Pour varier, remplacez par :

PROTÉINES

- 100 g de viande** = 125 g de poisson
= 2 gros oeufs
= 2 tranches épaisses de jambon
= 1 douzaine d'huîtres
= 100 g d'abats
= 60 g de fromage



- 1 verre de lait** = 1 yaourt
= 2 petits suisses
= 100 g de fromage blanc
= 30 g de fromage [ou 1/8 de camembert]
= 1 oeuf
= 1 tranche de jambon



CALORIES

- 1/3 de baguette de pain [80gr]** = 7 biscottes
= 200 g de pomme de terre
= 2 grosses pommes de terre
= 200 g de pâtes, riz, semoule cuits [10 cuillères à soupe rases]
= 200 g de légumes secs cuits
= 100 g de frites [1 portion fast food]
= 50 g de flocons d'avoine
= 2 croissants ou viennoiseries
= 6 biscuits secs



- 10 g de beurre** = 10 g de margarine [1 noix]
= 30 g de crème fraîche
= 1 cuillère à soupe [2 cuillères à café] de mayonnaise



Communication AP-HP Nord Université de Paris - 27 mai 2020
Photos Pixabay : alcermed, RitaE, westerper, RestauranAnticaboma, Daria-Yakovleva, grawitofe, silviarita, Luboshouska, jackmac34, Bru-n0 Daria-Yakovleva, grawitof, Couleur, congedesign



RETROUVER LA FORME

Mieux manger après une infection sévère

Votre organisme a subi une infection qui l'a éprouvé et réduit votre force musculaire.

Vous avez peut être perdu le goût et/ou l'odorat, l'appétit et de ce fait perdu du poids.

Cela correspond à une perte musculaire qui explique votre sensation de faiblesse même pour des gestes simples.

Ces conseils alimentaires, associés à la reprise progressive de l'activité physique vont vous aider à retrouver l'appétit et récupérer de la force musculaire.

S. MANSOURI, E. DI VALENTIN, M. MEYER, Diététiciennes - Nutritionnistes, Hôpitaux Bretonneau, Beaujon et Bichat - Claude-Bernard

Que faire si vous avez perdu le goût ?

Comment stimuler votre appétit ?

L'alimentation stimule tous les sens : le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe et le toucher [les textures].

La perte de la sensation de goût et/ou de l'odorat, sens majeurs pour se nourrir, peuvent entraîner une diminution des consommations alimentaires spontanées et donc une perte de poids qui sera essentiellement de la masse musculaire.

Mais pas d'inquiétude, vous pouvez stimuler votre appétit avec les autres sens.

AMÉLIORER L'ASPECT VISUEL

Le caractère appétissant de l'aliment conditionne le plaisir et stimule la prise alimentaire.

- **Bien présenter vos plats les rendra plus appétissants.**
- **Varié les couleurs : Utiliser des légumes et fruits de saison qui coloreront vos assiettes.**
- **Composer des repas à thème [couleurs/repas du monde...]**



VARIER LES TEXTURES

Croquant, moelleux, liquide, charnu...

Exemples : crumbles salés ou sucrés, salades composées avec des noix, du fromage...

MÉLANGER LES ALIMENTS CRUS / CUIITS

Exemple : carpaccio saumon...

CONFECTIONNER DES REPAS FORTS EN GOÛT

Utiliser des épices, herbes aromatiques, sauces, citron, moutarde, ail pour donner du goût.

Exemples : plats au curry, relevés en piment, mélanges sucrés salés, fromages forts...

Petit jeu pour entraîner le goût et l'odorat

- Lire le nom de l'aliment avant de le sentir
- Goûter.
- Attendre 2 min puis goûter de nouveau.
- Utiliser des aliments que vous avez chez vous tels que la vanille, le café, la menthe, le curry ...
- Jouer tous les jours [en famille]....

Répartissez votre alimentation en 4 ou 5 petits repas

Petit déjeuner :

- 1 produit laitier
- un produit céréalier
- du beurre ou équivalent ou de la pâte à tartiner, de la confiture...

Un encas

- 1 produit laitier et un produit céréalier

Déjeuner :

- de la viande ou équivalent
- des féculents et/ou des légumes
- du beurre ou de l'huile

Un goûter

- 1 produit laitier et un fruit

Dîner :

- idem déjeuner

Enrichissez les plats tout prêts !

avec des aliments simples tels que :

- beurre, crème fraîche, huile
- gruyère, comté râpé, parmesan
- poudre de lait, lait concentré sucré ou non sucré
- œuf

Pour agrémenter les desserts et consommer en encas :

- pâtes de fruits
- chocolat en morceaux ou fondu
- fruits secs et oléagineux: figues, abricots, raisins, noix, noisettes, amandes...