

## Recette du milk-shake

Verser dans un bol mixeur :

- du lait frais : selon la quantité, la préparation sera plus ou moins consistante ;
- de la glace au parfum choisi ;
- des fruits du même parfum.

Mixer le mélange. Boire frais.

- Le médecin peut prescrire des Compléments Nutritionnels Oraux, remboursés sur prescription médicale, à prendre en collation entre les repas ou à la fin d'un repas. Ils sont disponibles en pharmacie ou dans les magasins de matériel médical.  
Il existe différentes formes :
  - ▶ liquides : potages, jus de fruit, lactés aromatisés ;
  - ▶ crèmes, compotes, yaourts ;
  - ▶ biscuits ;
  - ▶ mixés.Au goût salé, sucré, acidulé ou neutre.  
Ou des poudres pour enrichissement, de protéines ou de glucides.
- Les besoins de l'organisme évoluent au cours de la maladie. Il peut arriver que la quantité ingérée soit très relative. Pour assurer le confort de la personne, il importe de privilégier la qualité et le plaisir. Il est important de ne pas « forcer » la personne à manger. Parfois, l'alimentation peut se réduire à quelques cuillères d'un entremet plusieurs fois dans la journée.  
Ce qui devient important alors est l'hydratation et que la bouche soit suffisamment humidifiée.

# Fiche conseil

## Alimentation

- La personne n'a pas faim
- Elle ne mange pas beaucoup :  
Que proposer ?

*La quantité ingérée devient relative,  
il s'agit de privilégier la qualité, le plaisir,  
les goûts personnels*

## Comment manger avec plaisir ?

- Vous pouvez proposer des petites quantités fractionnées dans le temps.
- Choisissez d'offrir des repas en fonction des moments les plus favorables à la personne, même s'il ne s'agit pas des horaires habituels.
- Si la seule odeur des plats déclenche des nausées, vous pouvez proposer des plats froids car c'est la chaleur qui entraîne le dégagement de l'odeur. Voyez comment éviter que les odeurs de cuisine n'indisposent la personne.
- S'il existe un dégoût de la viande :
  - ▶ utilisez d'autres sources de protéines comme les œufs, les poissons, les charcuteries, les laitages, les fromages ;
  - ▶ inclure la viande dans des préparations telles que hachis parmentier, légumes farcis, tourtes, quiches.
- Evitez les aliments à odeur forte comme le chou et ses dérivés, l'oignon.
- Les fines herbes et les aromates peuvent relever agréablement les plats qui paraissent fades.
- Un apéritif alcoolisé ou non avant le repas, ainsi qu'un peu de vin en cours du repas, stimulent l'appétit.
- Prenez des boissons qui laissent une saveur agréable dans la bouche, de la simple eau au thé, jus de légumes ou de fruit frais, boissons gazeuses, boissons acidulées ...



## Comment enrichir l'alimentation ?

- Il s'agit d'apporter un maximum de calories sous un faible volume alimentaire.
- Les préparations peuvent être enrichies par l'ajout : d'œufs, de lait en poudre ou écrémé, de fromage râpé ou fondu, de jambon hâché, de crème fraîche, de beurre, de béchamel, d'huile.
- Sont une source d'énergie importante :
  - ▶ le pain,
  - ▶ les féculents,
  - ▶ les fruits,
  - ▶ les produits sucrés.
- Les calories peuvent aussi être apportées par les boissons :
  - ▶ le lait,
  - ▶ les jus de fruit,
  - ▶ le lait de poule,
  - ▶ le milk-shake.

### Recette du lait de poule

Ingrédients : 1 à 2 décilitres de lait, 1 œuf entier frais (les protéines sont dans le blanc, recette connue avec le jaune d'œuf), 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre, arôme (sucre vanillé, café soluble, chocolat en poudre), sucre.

Faire chauffer le lait sans le faire bouillir. Le verser sur l'œuf et le lait écrémé en fouettant vigoureusement. Aromatiser et / ou sucrer selon le goût. Servir chaud ou froid.

Il est possible d'ajouter un fruit mixé ou 1 ou 2 boules de crème glacée, après avoir mis la préparation quelques minutes au réfrigérateur.

A consommer sans délai. Apport protéique de 15 g