



## CONSEILS NUTRITIONNELS

Réseau de Santé du Roannais

Aurélie Prost

Diététicienne, D.E

141 rue du 8 mai 1945

42153 RIORGES

Téléphone : 04 77 72 18 51

Télécopie : 04 77 60 49 65

Messagerie : [coordination@reseau-sante-roannais.org](mailto:coordination@reseau-sante-roannais.org)



## CONSEILS NUTRITIONNELS

# Alimentation enrichie en protéines

Réseau de Santé du Roannais



### Les points clés

- Pourquoi enrichir en protéines?
- Quels sont les aliments à favoriser?
- Exemple de répartition journalière.

## Alimentation enrichie en protéines

### Pourquoi enrichir son alimentation?

---

Cette alimentation est également appelée alimentation **hyperprotidique** ou **hyperprotéique** ou encore **hyperprotéinée**.

C'est une alimentation enrichie en protéines. Les protéines sont naturellement présentes dans de nombreux aliments (produits laitiers, viandes, poissons, œufs, certains légumes secs).

Un régime enrichi en protéines consiste donc à augmenter les apports des aliments riches en protéines et d'enrichir certains plats avec des produits riches en protéines.

Si vous avez peu d'appétit, il est préférable de **fractionner l'alimentation** journalière en **4 à 6 prises quotidiennes** suivant votre rythme. Multipliez vos repas en faisant **une collation à 10 heures, 16 heures ou encore avant de vous coucher si possible**.

Les 3 principaux repas ne seront pas trop volumineux mais des collations comprenant des aliments faciles à prendre (fromages fondus, entremets, crèmes, laitages) seront prévues.

Il s'agira de s'alimenter peu, mais souvent, de petites quantités de préparations étant enrichies.

#### Dans quelle situation :

- Faible appétit
- Maigreur
- Dénutrition
- Escarre, plaies chroniques

## Alimentation enrichie en protéines

---

### Exemples de collation :

- 1 Yaourt enrichi avec de la poudre de lait écrémé + 1 Fruit
- 1 Verre de lait entier + gâteaux
- 1 Compote + 1 tranche de pain avec miel ou confiture
- 1 part de fromage sec + 1 tranche de pain

Pour toutes questions,  
vous pouvez joindre la diététicienne  
du Réseau de Santé du Roannais  
au **04 77 72 18 51**

## Alimentation enrichie en protéines

### Exemple de répartition journalière

#### Petit-déjeuner

- Boisson chaude : thé, café, chocolat
- Lait ou laitage enrichi avec du lait en poudre écrémé ou du lait concentré ou fromage
- Pain ou biscottes et/ou céréales
- Beurre
- Confiture, gelée, miel
- Fruit ou jus de fruit

#### Déjeuner

- Crudités assaisonnées avec apport protidique de type thon, sardine, jambon...
- Viande ou poisson ou œufs
- Légumes verts cuits en béchamel, gratin...
- Et/ou féculents : pâtes et gruyère, riz, pomme de terre...et/ou pain ou biscottes
- Fromage et/ou laitage que l'on peut enrichir aussi et/ou entremets
- Fruit cru, cuit, en compote, au sirop ou autre dessert : tarte, gâteau...
- Matières grasses d'assaisonnement

#### Dîner

- Potage enrichi avec jaune d'œuf, fromage, lait en poudre
- Idem déjeuner en adaptant l'accompagnement en fonction du repas de midi

## Alimentation enrichie en protéines

### Pourquoi enrichir son alimentation?

Voici quelques conseils pratiques pour vous permettre d'enrichir votre alimentation et obtenir ainsi un apport énergétique adapté sous de faibles volumes.

**Toutes les catégories** d'aliments doivent être présentes à chaque repas pour fournir à votre organisme tout ce dont il a besoin.

**Variez au maximum** vos menus afin de stimuler votre appétit et votre plaisir !

Des **compléments nutritionnels oraux** pourront vous être prescrits par votre médecin si votre alimentation est insuffisante et ne couvre pas vos besoins nutritionnels. Ils seront à prendre **en suppléments** de vos repas :

- ⇒ En guise de collation **au moins 2 à 3h avant le prochain repas**
- ⇒ En guise **de dessert à la fin d'un repas.**



N'oubliez pas de **surveiller votre poids** en vous pesant régulièrement, une fois par semaine dans les mêmes conditions. Signalez toute perte de poids à votre médecin.

## Alimentation enrichie en protéines

Quels sont les aliments à privilégier?

### Lait et Produits laitiers

- Tous les fromages y compris les fromages fondus et râpés (parmesan, gruyère, crème de gruyère...)
- Tous les laitages (que l'on peut aussi enrichir avec du lait en poudre ou du sucre, miel et confiture...)
- Le lait en poudre (celui écrémé est le plus riche en protéines)
- Le lait concentré (sucré ou non selon les préparations)



### Viande Poisson Œufs

- Toutes les viandes, poissons et œufs, sous toutes les formes (penser aux croquettes, coquilles, pains, œufs sauce Mornay, Aurore ..)
- Les charcuteries : pâtés, saucissons, saucisses, lardons, jambon blanc et sec ou encore fumé...*(ne pas en abuser)*
- Les viandes fumées
- Les poissons en conserves : thon, sardines, maquereaux, anchois...
- Les poissons fumés
- Les soupes de poissons
- Tous les coquillages et crustacés, moules, crevettes, huîtres
- Les bâtonnets de poissons
- Les préparations contenant du lait, de la béchamel et / ou du fromage (soufflés, quiche avec possibilité de la faire sans pâte, flan de poisson, gâteaux de foie...)



### Féculents

- Les légumes secs : lentilles, flageolets, pois cassés, pois chiches, haricots coco, haricots secs, haricots rouges
- La purée de pomme de terre enrichie avec du lait en poudre, du fromage fondu, de l'œuf...
- Les pâtes et le riz en sauce à base de viande, les gratins de pâtes, les risottos...



## Alimentation enrichie en protéines

Quels sont les aliments à privilégier?

### Légumes Et Fruits

*(suivant les contre-indications)*

- Les plats de légumes contenant de la béchamel, du fromage, les gratins de légumes
- Les purées de légumes enrichies avec du lait entier, du lait en poudre, du fromage fondu, de l'œuf...
- Les potages enrichis avec de la crème, de l'huile d'olive, du fromage fondu ou râpé, du jaune d'œuf, du jambon, lait en poudre...
- Les flans ou les mousses de légumes
- Les desserts de fruits, sous forme de mousses, bavarois, tarte aux fruits ou fruits au sirop, enrichis avec du lait en poudre, du lait entier concentré, du yaourt ou petits suisse ou fromage blanc



### Matières grasses

- Le beurre et la crème fraîche pour augmenter l'apport calorique des potages, des légumes, des purées, des sauces...



### Produits sucrés

- Les desserts à base de lait sont à privilégier : entremets, crème pâtissière, île flottante, crème caramel, flan pâtissier, gâteau de riz ou de semoule, tapioca, riz ou semoule au lait enrichi...



### Boissons

- Les boissons à base de lait, avec du chocolat, du cacao, les milk-shake aux fruits mixés, avec du sirop, le lait de poule...

