

Enrichir son alimentation - Fiche conseil

- **Les potages** : ajoutez des pâtes à potage, du tapioca, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage, du lait en poudre, des œufs ou encore du jambon. Pensez également aux soupes de poissons.
- **Les entrées** :
 - ajoutez aux crudités des œufs durs, du jambon émincé, des lardons, des dés de poulet, du thon, des sardines, des harengs, des crevettes, du surimi, des cubes de fromage, des croûtons, du maïs, des raisins secs, des olives, etc.,
 - variez vos entrées avec, par exemple, du saucisson, du pâté, des salades de pommes de terre ou de céréales, des entrées pâtisseries, etc.
- **Les plats protidiques (riches en protéines)** : choisissez des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des soufflés, des gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes ou des pâtes farcies.
- **Les légumes** : servez-les plutôt en béchamel, en sauce blanche ou en gratin enrichi avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs ou même de la viande hachée.
- **Les purées** : ajoutez des jaunes d'œufs, du gruyère ou un autre fromage râpé, ou bien du lait en poudre.
- **Les pâtes et le riz** : ils peuvent être accompagnés de parmesan ou de gruyère râpé, de beurre, de crème fraîche, de jaunes d'œufs (par exemple pour la sauce carbonara), de lardons, de jambon, de viande hachée (par exemple pour la sauce bolognaise), de petits pois, de morceaux d'omelette (comme c'est le cas dans le riz cantonais), etc.
- **Les laitages et desserts** :
 - incorporez des aliments tels que du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, de la crème de marron, du caramel, du chocolat, des nappages à la fraise, mais aussi des fruits comme la banane, ou des fruits en sirop.
 - parmi les **desserts les plus énergétiques**, on compte les gâteaux de riz ou de semoule, les flans aux œufs, les crèmes anglaises ou pâtisseries, les clafoutis de fruits, les quatre-quarts et les gratins de fruits.
- **Les boissons** :
 - enrichissez le lait avec du lait en poudre (une cuillère à soupe pour 100 mL de lait, entier de préférence) à consommer chaud ou froid et aromatisé (au chocolat, au café, au sirop de fruits),
 - pensez au lait de poule (un œuf battu avec du lait, du sucre, de la vanille ou du rhum) et aux milkshakes (lait battu avec de la crème fraîche ou glacée et des fruits). Vous pouvez aussi enrichir votre jus de fruits avec du lait en poudre ou du miel.