

Restez en forme



**BIEN MANGER ET
BOIRE POUR
RESTER EN FORME**

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

Chers patients,

Vous souhaitez rester en forme jusqu'à un âge avancé tout en continuant à bien manger et à bien boire ?

Vous êtes en situation de convalescence et vous voulez retrouver au plus vite votre forme après une maladie, un accident, une chute, une hospitalisation ?

Vous avez remarqué des modifications au niveau de votre corps, de votre poids, de votre digestion et vous voulez adapter votre mode de vie et votre alimentation à cette nouvelle situation ?

Vous avez rarement soif et vous buvez de moins en moins ?
Vous avez moins d'appétit et, contrairement à votre habitude, vous ne finissez plus votre assiette ?

Vous trouvez que la plupart des aliments sont fades et que votre perception du goût a changé ?
Vous mangez moins de viande et vous avez plutôt envie de sucré ?

Vous êtes à la recherche de conseils pratiques pour retrouver ou maintenir votre bien-être physique et psychique ?

C'est pour répondre à vos questions et pour vous soutenir dans votre démarche de bien-être au quotidien, que nous avons établi ce guide pratique sur l'alimentation et l'hydratation.

Les conseils, les idées et les recettes de ce guide vont vous aider à faire les adaptations nécessaires afin de préserver ou de retrouver votre santé, tout en continuant à apprécier les plaisirs d'une bonne table.

Nous vous souhaitons une bonne mise en pratique :

“À votre santé et bon appétit”

SOMMAIRE

1	Qu'est-ce que la dénutrition ? (Quels sont les signes ?)	5
2	Qu'est-ce que la déshydratation ? (Quels sont les signes ?)	5
3	Conseils généraux	6
4	Une bonne hydratation	9
5	Un bon choix des aliments	10
6	L'enrichissement de l'alimentation	14
7	Liste des aliments contenant naturellement des protéines	15
8	Le petit-déjeuner : idées de préparations	16
9	Comment enrichir vos préparations sucrées? (Recettes)	18
10	Comment enrichir vos préparations salées? (Recettes)	29
11	Conseils culinaires	40
12	Troubles de la déglutition ; comment adapter la texture ?	41
13	Transit intestinal ; que faire en cas de problème digestif ?	43
14	Les suppléments nutritionnels oraux (SNO)	46
15	Repas à domicile	48
•	Bon à savoir	49
•	Notes personnelles	50

1 Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition survient quand il y a **une baisse des apports alimentaires ou une augmentation des besoins quotidiens de l'organisme**, suite à une diminution de l'appétit, une maladie comme par exemple Alzheimer, l'accident vasculaire cérébral, le cancer, la dépression...



Quels sont les signes ?

La dénutrition se traduit par une perte de la masse musculaire, elle s'accompagne d'une diminution de la force et de la vitalité.

Une perte de poids importante et rapide est un signe de dénutrition.

2 Qu'est-ce que la déshydratation ?

La déshydratation survient quand **les apports en eau sont insuffisants et/ou les besoins de l'organisme accrus**, suite à une diminution de la sensation de soif, d'une situation particulière ou d'une maladie accompagnée de pertes importantes comme par exemple la diarrhée, la fièvre...



Quels sont les signes ?

Il existe deux formes de déshydratation :

- La déshydratation extracellulaire avec ses signes spécifiques ; **peau et muqueuses sèches, pouls rapide, diminution du volume des urines,**
- La déshydratation intracellulaire avec comme signes : **soif, maux de tête, crampes, troubles de la conscience.**

Si les deux types de troubles sont associés, on parle de déshydratation globale.

→ **Les signes sont d'autant plus graves que la déshydratation est importante.**



3 Conseils généraux

Voici quelques conseils pratiques qui vont vous permettre d'avoir un mode de vie sain et une alimentation équilibrée. L'objectif visé étant votre bien-être physique et psychique, ainsi que le maintien de votre masse musculaire et d'un poids stable :

- **Veillez à structurer vos journées.** Prévoyez du temps pour vos activités de la vie courante et de loisirs, ainsi que des moments de repos et de sommeil,
- **Oxygénez-vous et aérez votre logement.** Ouvrez grandement les fenêtres et laissez entrer l'air frais pendant 10 minutes le matin et le soir. Faites, si possible, chaque jour une promenade,
- Exercez tous les jours vos neurones et vos muscles. Lisez le journal, faites des mots croisés ou sudokus ou suivez l'actualité à la télé. Faites, si possible, des exercices pour vos muscles des jambes et des bras, marchez et bougez au quotidien,
- Démarrez la journée par un bon **petit-déjeuner**,
- **Buvez** tout au long de la journée, de préférence entre les repas,
- Prenez vos **repas** à des **heures régulières, dans le calme** et dans un endroit agréable,
- **Fractionnez votre alimentation.** Faites 3 repas principaux et 2 à 3 collations,

- Évitez une période de jeûne nocturne trop longue (>12h). Prenez une collation en soirée,
- Privilégiez des **produits riches en protéine et/ou en énergie** et adaptés à vos goûts,
- **Mastiquez bien les aliments** afin de mieux les digérer,
- Maintenez le plaisir de manger et de boire en **choisissant des aliments et des boissons que vous aimez.**

→ Pour compenser la perte d'appétit :

- **Stimulez** votre appétit par des préparations agréables,
- **Mangez** chaque fois que vous en avez envie, que vous sentez venir l'appétit,
- **Ayez toujours de quoi manger** ou boire à portée de main,
- **Buvez** entre les repas, pas ou peu en mangeant : les liquides remplissent l'estomac et accélèrent la sensation de satiété,
- **Invitez** quand c'est possible, la famille ou des amis à partager votre repas ou votre goûter,
- **Planifiez** quand c'est possible, des repas à l'extérieur,
- **Organisez** une aide au repas (technique et/ou humaine), en cas de besoin et favorisez un environnement agréable.

4 Une bonne hydratation

Pour éviter les risques de déshydratation, pensez à boire tout au long de la journée, même quand vous n'avez pas soif.

Buvez entre 1 à 1,5l par jour pendant et entre les repas.

Mettez en évidence une carafe ou une bouteille d'eau.

Vous pouvez boire de l'eau plate, aromatisée ou gazeuse, du thé, de la tisane, du café, du lait, des jus de fruits (optez pour les 100% jus qui sont de meilleure qualité).

Pensez aux aliments riches en eau tel que :

Les fruits (melon, pastèque, orange), les légumes (concombre, courgette, tomate), les produits laitiers (fromage blanc, yaourt).

1 yaourt = 1 verre d'eau

Apports journaliers en liquides : exemple



En cas de forte chaleur ou de fièvre : buvez davantage tout type de boissons (eau, soupe froide, bouillon tiède...)



5 Un bon choix des aliments

Quels sont les aliments à privilégier ?

Lait, produits laitiers et fromages



- Tous les fromages y compris les fromages fondus et râpés (parmesan, gruyère, crème de gruyère...),
- Tous les laitages, qui peuvent en plus encore être enrichis avec du lait en poudre ou/et du sucre, du miel, de la confiture,
- Le lait en poudre (celui écrémé est le plus riche en protéines),
- Le lait concentré (sucré ou non selon les préparations),
- Les préparations contenant du lait, de la béchamel, du fromage (gratins, soufflés, quiche avec possibilité de la faire sans pâte...).

Viande, volaille, poisson, œufs



- **Toutes les viandes et volailles**, sous toutes les formes ; fraîches, surgelées, fumées, en conserves,
- Les charcuteries : pâtés, saucissons, saucisses, lardons, jambon blanc et sec ou encore fumé...(ne pas en abuser),
- Fleischzubereitungen (Terrinen, Hackbraten, Fleischsalat...),
- **Tous les poissons**, sous toutes les formes ; fraîches, surgelées, fumées, en conserves,
- Tous les coquillages et crustacés ; crevettes, huîtres, moules...,
- Les préparations de poissons (terrines, croquettes, bâtonnets, salades, soupes de poisson...),
- **Les œufs sous toutes les formes ; mollet, dur, sur le plat, omelette**,
- Les préparations contenant des œufs (flans, soufflés...).

Féculents

- 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...
- Les légumes secs : lentilles, flageolets, pois cassés, pois chiches, haricots coco, haricots secs, haricots rouges.

Légumes et fruits

- 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, 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, bavares, tarte aux fruits ou fruits au sirop, enrichis avec du lait en poudre, du lait entier concentré, du yaourt ou petits suisses ou fromage blanc.

Matières grasses

- Le beurre, la crème fraîche et les huiles pour augmenter l'apport calorique des potages, des légumes, des purées, des sauces...
- Les fruits oléagineux : amandes, noisettes, noix, olives etc.

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, drinks ou shakes, riches en protéines à base de lait, de yaourt ou de protéines végétales de type soja, amande, avoine, etc. avec du chocolat, du cacao, des fruits mixés, du sirop...
- Les jus de fruits et/ou de légumes, les smoothies, riches en vitamines, minéraux et en sucres naturels.



6 L'enrichissement de l'alimentation

Enrichissez votre alimentation traditionnelle avec différents produits de base tels que :

- Jaune d'œuf ou œuf entier : dans les sauces, les purées, les crèmes, les potages,
- Fromages (crème de gruyère, gruyère, emmental, parmesan râpés, fromage fondu enrichi en crème, mascarpone, gorgonzola) dans tous vos plats salés,
- Poudre de lait : dans toutes les préparations à base de lait ou de légumes,
- Lait concentré non sucré : dans vos boissons, entremets, crèmes, flans et soufflés sucrés ou salés,
- Jambons et viandes mixés : dans les potages ou les purées,
- Matières grasses (huile, beurre, margarine, mayonnaise, crème fraîche),
- Céréales fines (tapioca, vermicelles, pâte à potage, flocons de pomme de terre),
- Produits sucrés : sucre, sirop, miel, confiture, mélasse, pâte à tartiner, chocolat, crème de marron, chantilly, confiture de lait, caramel liquide et coulis de fruits.

Le but de l'enrichissement alimentaire est d'augmenter vos apports énergétiques et protéiques sans pour autant augmenter le volume de votre ration alimentaire.

7 Liste des aliments contenant naturellement des protéines

Il est essentiel d'assurer un bon apport journalier en protéines afin de pouvoir garder une bonne musculature et une bonne santé en général.

Vous allez ainsi réduire le risque de chutes et mieux pouvoir vous défendre contre les infections. En cas de blessures, fractures ou maladies, vous allez récupérer plus vite et vos blessures vont mieux cicatriser.

Les aliments naturellement riches en protéines sont les suivants :

- ✓ Les viandes, volailles, gibiers, abats, charcuteries,
- ✓ Les poissons, crustacés, mollusques,
- ✓ Les œufs,
- ✓ Les produits laitiers (lait, fromages, yaourts et entremets lactés),
- ✓ Les légumineuses et les produits à base de soja.



ATTENTION

10g de viande ne contiennent pas 10g de protéines

10g de protéines animales sont contenues dans :

- ✓ **50g** de viande, volaille, gibier, charcuteries (filets de dinde ou poulet, jambon...)
- ✓ **60g** de poisson
- ✓ **2** tranches de jambon
- ✓ **1** gros œuf ou 2 petits
- ✓ **30cl** de lait, de lait battu
- ✓ **2** yaourts (2 x 125g)
- ✓ **125g** de fromage blanc
- ✓ **40g** de fromage type camembert, brie...
- ✓ **30g** de fromage type gouda, emmental, gruyère...

8 Le petit-déjeuner : idées de préparations

Chocolat au lait

- Un bol (30cl) de lait entier
- 3 cuillères à soupe de lait en poudre
- 3 morceaux ou cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre

Lait biscuité

- Un bol (30cl) de lait entier
- 3 cuillères à soupe de lait en poudre
- 3 morceaux ou cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- 2 à 4 biscuits Rem®, petit beurre...
 - Mixez le tout

Pain perdu ou brioche perdue

- Mélangez 1 œuf entier battu avec 20cl de lait et ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.
- Posez rapidement chaque côté des tranches de pain ou de brioche dans le mélange pour les faire imbiber.
- Mettez 50g de beurre à fondre dans la poêle et faites-y dorer le pain ou la brioche.
 - Retirez et déposez sur une feuille de papier absorbant.
 - Dégustez avec du sucre, de la cassonade ou du sirop d'érable.



9 Comment enrichir vos préparations sucrées ?

Les yaourts. Petits suisses. Fromages blancs

Vous pouvez les enrichir avec :

- Du lait en poudre
- De la crème fraîche

Les flans à partir de poudre du commerce

- Ajoutez du lait en poudre au lait de préparation du flan.
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre pour 1/3 de litre (33cl) de lait.
- Ajoutez du jaune d'œuf après la cuisson.

Les crèmes : Anglaises, Pâtissières, Renversées...

- Augmentez le nombre de jaune d'œuf des recettes traditionnelles : (+ 1 par 1/3 de litre de lait).
- Ajoutez du lait en poudre au lait de préparation. (2 cuillères à soupe de lait en poudre pour 1/3 de litre de lait)

Les compotes

Vous pouvez y incorporer :

- De la crème fraîche, de la crème chantilly,
- Du lait en poudre, des fromages frais,
- De la poudre d'amande...

Pour varier le goût vous pouvez mélanger plusieurs fruits : pomme + banane, poire + pêche...

Pensez

Aux semoules, riz, flocons d'avoine que vous pouvez enrichir également avec du lait en poudre et du jaune d'œuf.

Aide pour les quantités à ajouter pour une portion

- Poudre de lait 3 cuillères à soupe : 20g
- Lait concentré entier 3 cuillères à soupe : 20g
- Crème fraîche 1 cuillère à soupe : 25g

LES RECETTES

sucrées

Crème anglaise

3 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- ½ litre (50cl) de lait
- 30g de lait en poudre
- 4 jaunes d'œuf
- 50g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Parfums : vanille, caramel, café, chocolat

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Diluez le lait en poudre dans le lait, ajoutez le parfum et faites bouillir.

Dans un saladier mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Versez petit à petit le lait tiédi.

Remettez à épaissir sur feu sans faire bouillir.

Quand la crème nappe la cuillère, la cuisson est suffisante.

Mettez à refroidir.



LES RECETTES

sucrées

Crème pâtissière

3 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- ½ litre (50cl) de lait
- 30g de lait en poudre
- 4 jaunes d'œuf
- 20 à 30g de maïzena
- 50g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Parfums : vanille, caramel, café, chocolat

Diluez le lait en poudre dans le lait, ajoutez le parfum et faire bouillir.

Dans un saladier mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé et la maïzena.

Versez petit à petit le lait bouilli.

Remettez sur le feu et arrêter la cuisson au premier bouillon.

Mettez à refroidir.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

LES RECETTES

sucrées

Milk Shake aux fruits

1 personne

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 5 cl de lait entier
- 100g de fruits mixés
- 2 petits suisses
- 10g de sucre en poudre

Mettez tous les ingrédients dans un bol du mixer et mixez.

Versez dans un grand verre et dégustez bien frais.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N



LES RECETTES

sucrées

Mousse de fruits

4 personnes

Faites la chantilly en mélangeant au batteur électrique 50 cl de crème fleurette (crème min 30%MG) et 1 sachet de sucre vanillé dans un plat maintenu au frigo quelques minutes avant (ou achetez la chantilly toute prête).

Lavez les fruits (200g) et coupez-les en morceaux.

Mixez-les avec 4 cuillères à soupe de fromage blanc et 4 cuillères à soupe de sucre.

Rajoutez ensuite la chantilly. Versez dans des ramequins.

Laissez au frigo 1 heure minimum avant de servir.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

LES RECETTES

sucrées

Lait glacé à la fraise

1 personne

- 150g de fraises (ou autres fruits)
- 1 cuillère à soupe de sirop de sucre de canne
- 10cl lait entier
- 1 boule de glace vanille

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

Mettez les fraises, le sirop de sucre de canne, le lait dans un bol du mixer et mixez bien.

Versez dans un grand verre.

Ajoutez la glace à la vanille en surface, juste avant de déguster.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N



LES RECETTES

sucrées

Lait de poule

1 

Dans un grand bol, mélangez 1 jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe de lait en poudre et les sucres (1 sachet de sucre vanillé + 1 cuillère à soupe de sucre).

Versez sur ce mélange 25cl de lait chaud tout en battant. Dégustez aussitôt.

Vous pouvez ajouter du chocolat ou du café en poudre.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

LES RECETTES

sucrées

Clafoutis aux fruits enrichis

1 

- 1 œuf
- 5 cl de lait entier
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- 50g de fruits de votre choix frais, surgelés ou en conserve
- 20g de farine
- 10g de sucre

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

Battez ensemble l'œuf et le sucre jusqu'à ce qu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la farine, le lait et la poudre d'amande.

Disposez les fruits dans un moule individuel beurré puis versez la pâte dessus.

Faites cuire au four à 180°C/ th 6 durant 20 minutes.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N



LES RECETTES

sucrées

Gâteau de semoule

2 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 30cl de lait entier
- 30g de lait en poudre
- 30g de semoule
- 30g de sucre
- Vanille en gousse ou autre parfum

Diluez le lait en poudre dans le lait. Mettez la gousse de vanille. Faites bouillir.

Versez la semoule dans le lait en ébullition. Faites cuire 10 minutes en remuant.

Hors du feu, incorporez le jaune d'œuf et le sucre. Mettez dans un moule et laissez refroidir.

Ce gâteau peut être accompagné d'une crème anglaise.

La semoule peut être remplacée par du riz ou du tapioca.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

LES RECETTES

sucrées

Mousse au chocolat

4 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 150g de chocolat à croquer
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15g de beurre
- 4 œufs

Faites fondre à feu très doux le chocolat coupé en petits morceaux.

Hors du feu, ajoutez le beurre, le sucre vanillé et l'un après l'autre les jaunes d'œufs en tournant vivement.

Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.

Versez la mousse homogène dans des coupes et mettez-les au réfrigérateur pendant 4 heures au moins.

Cette mousse peut être accompagnée d'une crème Chantilly.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N



LES RECETTES

sucrées

Dessert à la banane

1 

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 1 banane
- 2 petits suisses
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ½ jus de citron
- Sucre à volonté

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Ecrasez la banane avec le jus de citron.

Ajoutez les petits suisses, le lait en poudre et la crème fraîche.

Sucrez à volonté.

10 Comment enrichir vos préparations salées ?

Les potages, purées et purées de légumes :

Vous pouvez les enrichir avec :

- du jaune d'œuf,
- du lait en poudre,
- du petit suisse, crème de Gruyère,
- du jambon finement haché ou mixé,
- de la viande finement haché mixée,
- de l'œuf cuit dur écrasé,
- du poisson finement haché,
- du germe de blé.

Pour agrémenter vos légumes :

Pensez à la sauce béchamel que vous pouvez aussi enrichir avec du jaune d'œuf, du lait en poudre.

Vous pouvez également varier le goût en ajoutant du gruyère râpé ou de la sauce tomate.

Aide pour les quantités à ajouter
pour une portion :

- **Poudre de lait** 3 cuillères à soupe : 20g
- **Lait concentré entier** 3 cuillères à soupe : 20g
- **Crème fraîche** 1 cuillère à soupe : 25g
- **Fromage râpé** 1 portion de gruyère : 20g
- **Fromage fondu** 1 crème de gruyère : 30g
- **Beurre / huile** 1 cuillère à soupe : 10g

LES RECETTES

salées

Potage au jambon

1 

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 15cl de lait entier
- 10g de maïzena
- 15g de beurre
- ½ tranche de jambon
- 10g de gruyère râpé
- Sel, muscade

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Faites une béchamel liquide avec le lait et la maïzena.

Mixez le jambon et l'incorporez à la béchamel puis ajoutez le gruyère râpé.

LES RECETTES

salées

Soupe de pêcheur

2 

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 150g de filet de poisson frais ou surgelé
- 2 pommes de terre
- 2 tomates
- 1 poireau
- Sel, poivre, laurier, thym, ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Pelez la tomate après l'avoir passée dans l'eau bouillante.

Coupez le poireau en fines lamelles.

Faites revenir les légumes, l'ail, le thym, le laurier dans l'huile à feu moyen. Puis ajoutez ½ litre (50cl) d'eau et laissez cuire 15 minutes.

Coupez les filets de poissons en petits morceaux, ainsi que les pommes de terre. Ajoutez-les dans la marmite, salez et laissez cuire pendant 30 minutes.



LES RECETTES

salées

Pain de courgettes

2 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 500g de courgettes
- 5 œufs
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 bouquet de persil haché
- 2 oignons
- Ail, sel, poivre

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Chauffez l'huile dans une cocotte. Ajoutez les courgettes, les oignons, l'ail, le sel, le poivre. Laissez cuire, cocotte ouverte, 30 minutes sans faire dorer.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez la maïzena délayée dans un peu d'eau, le persil haché. Ajoutez les courgettes égouttées. Mettez le tout dans un moule à cake beurré. Faites cuire au bain-marie au four (150°C/th5) environ 40 minutes.

Ce plat peut également être servi froid avec une mayonnaise.

LES RECETTES

salées

Pain de chou-fleur

2 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 400g de chou-fleur
- ¼ litre (25cl) de lait entier
- 3 œufs
- Sel, poivre, muscade

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Faites cuire le chou-fleur. Egouttez le bien. Beurrez un moule à cake et mettez-y le chou-fleur écrasé.

Battez les œufs, ajoutez le lait, le sel, le poivre, la muscade. Versez dans un moule.

Faites cuire au bain-marie au four (150°C/th5) 30 à 40 minutes.

Ce pain de légumes peut être réalisé avec d'autres légumes: épinards, carottes, aubergines...



LES RECETTES

salées

Pommes de terre farcies

2 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 4 pommes de terre
- 200g de viande hachée
- ½ courgette râpée
- 1 œuf
- 1 oignon râpé
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- Persil
- Sel, poivre

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Lavez, épluchez et faites cuire les pommes de terre.

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, la courgette et l'oignon râpé.

Ajoutez l'œuf, le fromage blanc, le persil, le sel, le poivre.

Remplissez les pommes de terre de ce mélange.

Placez-les dans un plat à four.

Faites cuire au four 180°C / th6 pendant 1h30.

LES RECETTES

salées

Soufflé au thon

4 personnes

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 250g de thon au naturel
- ¼ litre (25cl) de lait entier
- 75g de gruyère râpé
- 30g de maïzena
- 3 œufs

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Dans une petite casserole délayez la maïzena dans le lait froid. Portez à ébullition.

Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, le gruyère râpé, le thon émietté.

Battez les blancs d'œufs et ajoutez-les à la préparation. Versez dans un moule à soufflé beurré.

Faites cuire 30 minutes à four moyen (180°C / th6) sans ouvrir la porte du four.

Sortez le soufflé du four et servez-le immédiatement.



LES RECETTES

salées

Sauce béchamel enrichie

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 25g de beurre ou margarine
- 25g de farine
- 20cl de lait entier
- 3 cuillères à soupe de lait en poudre
- 30g de gruyère râpé

Faites fondre à feu doux le beurre.

Versez d'un seul coup la farine en remuant avec un fouet.

Faites chauffer le mélange pendant 1 min.

Hors du feu, versez 20cl de lait froid et 3 cuillères à soupe de lait en poudre.

Remettez à chauffer à feu doux en remuant.

Ajoutez 30g de gruyère râpé.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

LES RECETTES

salées

Purée de carottes et pommes de terre

1 

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 150g de carottes
- 50g de pommes de terre
- 5cl de lait entier ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 5g de beurre
- 15g d'Emmental râpé
- Sel, poivre

Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre

Faites-les cuire dans l'eau bouillante durant 20 à 30 minutes.

Ecrasez les carottes et les pommes de terre à la fourchette ou à l'aide d'un passe purée.

Ajoutez à la purée le lait tiédi ou la crème, le beurre, le jaune d'œuf et l'emmental râpé.

Assaisonnez à votre convenance.

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N



LES RECETTES

salées

Sauce d'accompagnement

C
O
N
S
E
I
L
S

Utilisée froide pour les crudités ou tiède pour les plats de poissons et féculents.

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 1 yaourt ou du fromage blanc battu
- ½ verre d'eau minérale,
- 1 pincée de sel, condiment au choix : persil, fines herbes, ail, poivre, herbes de Provence.

LES RECETTES

salées

Omelette au fromage

1 

I
N
G
R
É
D
I
E
N
T
S

- 1 bonne part de fromage fondu
- 2 œufs
- 1/2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/2 c. à soupe de ciboulette (fin morceau)
- noix de muscade râpée
- 10g de beurre

P
R
É
P
A
R
A
T
I
O
N

Coupez le fromage en dés.

Fouettez les œufs dans une terrine, avec la crème, la ciboulette, la noix de muscade, un peu de sel et du poivre selon goût.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle et versez-y le mélange.

Faites cuire à feu très vif, puis baissez le feu et ajoutez les dés de fromage.

Roulez l'omelette et faites-la dorer sur les deux faces.



11 Conseils culinaires

Conserver le goût des aliments est indispensable pour que l'alimentation reste agréable.

Pour donner de la saveur à vos préparations culinaires :

Utilisez les aromates, les herbes aromatiques et les condiments, selon votre goût :

- ✓ le citron, l'orange ; jus, zeste ou morceaux,
- ✓ les fines herbes fraîches, séchées ou congelées,
- ✓ le vinaigre ; de vin, de pommes ou balsamique,
- ✓ la moutarde ; douce, forte ou au miel,
- ✓ les épices (sans excès) ; paprika ou curry doux,
- ✓ les bulbes aromatiques ; l'ail, l'oignon, l'échalote...

Ajoutez de la matière grasse crue (non chauffée) ; beurre frais, huile d'olives ou de noix...



12 Troubles de la déglutition ; comment adapter la texture

Suivez les conseils de l'orthophoniste, ils sont adaptés à votre situation personnelle.

Installez-vous confortablement pour boire et pour manger et prenez votre temps.

Pour les boissons

Les boissons sont à boire froides ou chaudes, mais pas à température ambiante !

Selon le type de troubles, utilisez des boissons différentes :

- De l'eau pétillante ou autres boissons gazeuses
- Ou épaissez vos boissons avec :
 - ✓ un épaississant instantané,
 - ✓ un gélifiant (gélatine ou agar-agar).

Recettes d'eau gélifiée

Pour 1 litre d'eau

20g de poudre épaississante ou 8 feuilles de gélatine, sirop ou jus de fruit.

Préparation

Faites chauffer ½ litre d'eau. Mettez la gélatine ramollie avec de l'eau froide. Fouettez. Rajoutez hors du feu, le reste de l'eau et le sirop ou le jus de fruit pour parfumer.

Versez dans des petits récipients type verre. Placez au réfrigérateur pendant 48h.

Vous pouvez aussi acheter de l'eau gélifiée prête à l'emploi en pharmacie

Pour les aliments solides

Si vous devez adapter la texture de vos préparations, il est conseillé d'utiliser un **robot de cuisine (mixeur)** afin de réaliser une alimentation à texture modifiée de type mixé, semi-liquide ou liquide de **consistance lisse et sans grumeaux**.

Certains aliments se prêtent bien à être mixés comme par exemple :

- Liquides de base ; bouillons, jus de viande, jus de fruits, lait...
- Fruits frais ou cuits sans pépins,
- Légumes cuits sans filaments, purée ou potage lisse,
- Viandes, volailles, poissons ; ils doivent être d'abord cuits avant d'être mixés, œufs à ajouter crus ou cuits,
- Féculents ; pommes de terre cuites ou en purée, pâtes, semoules bien cuites (pas "al dente"),
- Matière grasse ; huile, beurre ou crème.

Travaillez avec soin et lavez-vous les mains avant de commencer à préparer les repas.

- ☑ Versez en premier une partie du liquide de base dans le bol du mixeur.
- ☑ Ajoutez progressivement tous les autres ingrédients.
- ☑ Mixez les aliments jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- ☑ Ajoutez du liquide jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- ☑ Pensez à assaisonner et à ajouter des sauces car les aliments mixés perdent du goût.
- ☑ Associez des préparations de couleurs différentes (mousse de betterave, purée de carottes, fromage blanc, coulis de fruits rouges) pour stimuler l'appétit.

13 Transit intestinal : que faire en cas de problème ?

De façon préventive

- ☑ Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée.
- ☑ Veillez à avoir une **alimentation riche en fibres**, c.à.d. mangez régulièrement des ;
 - Fruits et légumes,
 - Pains complets, céréales complètes,
 - Légumineuses; haricots secs (blancs/rouges, flageolets, fèves...), lentilles, pois chiches, pois secs...
 - Fruits oléagineux ; amandes, noisettes, noix...
- ☑ Aidez votre transit et créez un bon rythme. Visitez les toilettes à des heures régulières et dès que vous en ressentez le besoin.
- ☑ Réglez votre flore intestinale en mangeant tous les jours des **yaourts** ou autres **produits fermentés** comme le kéfir, le lait battu ou caillé et/ou des **produits probiotiques**.
- ☑ **Bougez au quotidien** et pratiquez une activité physique adaptée (marche, vélo).

Astuce

Ajoutez quotidiennement 1 à 2 cuillères à café de son de blé (Kleie) ou de psyllium (Flohensamenschalen) ou des graines de lin concassées (Leinsamen) à votre potage ou prenez-les avec un grand verre d'eau ou de jus de fruit.

En cas de constipation

- ☑ Buvez minimum 1,5 l bien répartis sur la journée.
- ☑ Choisissez des eaux, des tisanes, des jus de fruits ou de légumes, des bouillons, des soupes.
- ☑ Consommez davantage **d'aliments riches en fibres, mais de texture fine, c.à.d. mixés ou moulus** ;
 - Compotes de fruits,
 - Purées de légumes ou potages de légumes mixés,
 - Pains aux graines moulues de type gris, digeste ou Graham,
 - Pâtes complètes, biscottes ou cracottes intégrales.
- ☑ Évitez les graines entières et les légumes très filamenteux, car en cas de constipation, ils risquent de créer encore davantage un bouchon!

Jus de raisins rouges ou pruneaux bien froid à jeun le matin,

Eaux riches en magnésium (p.ex. Hépar®),

Compotes de pruneaux ou pruneaux secs ayant été trempés à l'eau et qui sont déjà gonflés.

En cas de diarrhée

- ☑ Buvez suffisamment pour compenser la déshydratation.
- ☑ Évitez certains aliments :
 - Les aliments gras et sucrés comme les pâtisseries, les plats en sauce ou fritures...,
 - Les aliments riches en fibres (voir ci-dessus).
- ☑ Limitez certains aliments et/ou remplacez-les temporairement :
 - Les aliments riches en lactose, c.à.d. le lait et les produits laitiers et remplacez-les par des produits dé-lactosés ou naturellement sans lactose comme p.ex. à base de soja, de riz.
- ☑ Prenez les aliments « anti-diarrhéiques » ;
 - Riz à l'eau salée,
 - Carottes cuites salées réduites en purée,
 - Pomme râpée,
 - Gelée d'airelles,
 - Banane bien mûre écrasée/mixée.

L'eau de riz est un remède efficace de grand-mère.
Recette : faites cuire pendant 30min ½ tasse de riz dans 4 tasses d'eau salée avec 1 cuillère à café de sel. Filtrez et retenez l'eau de cuisson. Lorsque l'eau de riz est tiède ou froide, consommez-la tout au long de la journée à petites doses. Vous pouvez la boire avec un peu de sucre ou de miel ou naturellement.

14 Les suppléments nutritionnels oraux

• Pourquoi une supplémentation orale ?

La supplémentation orale permet un apport de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux supplémentaires à l'alimentation traditionnelle et aux repas habituels.

Elle vous a été prescrite car vos apports alimentaires quotidiens ne sont pas suffisants ou/et vos dépenses énergétiques sont augmentées, comme par ex. en cas de convalescence.

Cette supplémentation doit permettre de normaliser ou stabiliser votre poids. Elle contribue à la réussite de votre traitement.

• A quel moment de la journée pouvez-vous consommer les suppléments nutritionnels oraux ?

- Sous forme de collation.
- En dehors des repas : au moins 90 minutes (1h30) avant les repas.
- Il faut absolument maintenir vos 3 repas principaux habituels.
- En soirée, avant de vous coucher, ceci permet d'écourter votre temps de jeûne.

• Comment pouvez-vous consommer les suppléments nutritionnels oraux ?

- Consommez-les bien frais (4°C environ).
- Agitez-les avant de servir.
- Certains arômes comme café, chocolat, vanille, peuvent tout à fait tiédir après déconditionnement.

• Comment devez-vous les conserver ?

- Stock : conservation à température ambiante dans l'emballage d'origine dans un endroit sec.
- Produits à consommer dans les prochains jours :

Avant ouverture : Ils peuvent rester à température ambiante, mais pour les consommer c'est plus agréable quand ils sont bien frais. Mettez-les de préférence au réfrigérateur.

Après ouverture : stockage au réfrigérateur et à consommer dans les 24 heures.

Où pouvez-vous trouver les suppléments nutritionnels oraux ?

Ils sont disponibles en pharmacie ou auprès de firmes spécialisées en nutrition médicale.

Les produits doivent être utilisés sous CONTRÔLE MEDICAL

- Suivez la prescription de votre médecin et les conseils de votre diététicien(ne).
- Selon le type de produit indiqué pour vous, votre pharmacie devra éventuellement le commander, pensez-y.
- Pour de grands volumes, vous pouvez aussi vous faire livrer à domicile par les firmes spécialisées en nutrition médicale, renseignez-vous.

15 Repas à domicile

Si possible, essayez de faire vos courses ou votre marché afin de maintenir le plus possible votre autonomie et de faire un peu d'activité. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage si vous en avez besoin.

Sinon pensez à la livraison à domicile.

De nombreux petits commerces ou supermarchés offrent un service de livraison à domicile pour vos courses, renseignez-vous.

Pour les plats et menus complets vous pouvez faire appel au service de livraison d'un traiteur ou restaurant de votre choix ou au « Repas sur roue » qui est le service de livraisons des repas à domicile géré par votre commune.

Service repas sur roue :

Contactez l'assistante sociale du service ou de votre commune.

- ✓ Vous pouvez disposer d'un repas complet équilibré et varié. Un repas adapté (repas classique, allégé en sucre et même un menu mixé).
- ✓ Vous pouvez bénéficier à votre convenance, d'un repas pour chaque jour de la semaine, week-end et jours fériés compris.

Renseignez-vous auprès de votre administration communale.

Pour la ville de Luxembourg

Office social

☎ 4796-2470



Bon à savoir



Il existe une **application gratuite** pour smartphones qui peut vous aider à reprendre du poids en cas de dénutrition.

↓ Poids+

Application réalisée par la SFNEP



Notes personnelles

Lined area for personal notes, consisting of 20 horizontal dotted lines.



Imprimé au Luxembourg

No orbis 1018825. Description : Brochure senior en forme

W. 03.2024 - Ed. 10.2024

