

Alimentation riche en protéines et en énergie

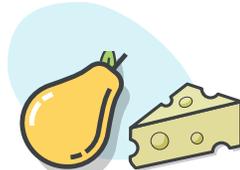
Si vous avez une diminution d'appétit et/ou une perte de poids importante, nous vous avons recommandé de manger des aliments riches en énergie et en protéines afin de maintenir votre poids et votre masse musculaire.

Voici quelques conseils :

- ✓ Consommez de petites quantités d'aliments plus souvent. Essayez de manger aux deux à trois heures.
- ✓ Profitez des moments où vous avez plus d'appétit pour manger davantage.
- ✓ Chaque bouchée compte! Manger la moitié d'un repas est mieux que de ne rien manger du tout.
- ✓ Consommez des collations nutritives :



Du pain à grains entiers avec
beurre d'arachide ou houmous



Un fruit et un morceau
de fromage



Du yogourt grec ou islandais (skyr)
avec des petits fruits



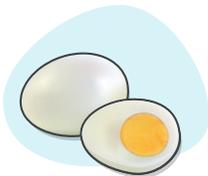
Des noix sans sel



Un bol de céréales
avec du lait



Du pouding à base de lait
ou de soya



Un demi-sandwich au thon,
aux œufs ou au poulet

- ✓ Optez pour du lait, des smoothies, des laits frappés (voir la recette ci-dessous), des yogourts à boire ou des suppléments nutritifs oraux, plutôt que des breuvages faibles en énergie tels que du thé, du café et des bouillons.
- ✓ Choisissez des suppléments nutritionnels liquides portant la mention « Plus Calories » tels que BOOST Plus Calories, Ensure® Plus Calories, Equate Plus Calories, etc.
- ✓ Gardez des mets précuisinés au congélateur.
- ✓ Acceptez l'aide de votre entourage pour la préparation des repas et les courses. Vous pouvez aussi vous faire livrer votre épicerie ou utiliser les services de traiteur ou d'une popote roulante.
- ✓ Ajoutez de bons gras tels que l'huile d'olive ou de canola, la margarine ou l'avocat à vos mets. Ceux-ci augmenteront la valeur en énergie de vos repas.
- ✓ Évitez les produits diètes ou allégés. Optez plutôt pour les versions régulières.
- ✓ Essayez l'ajout de lait en poudre dans vos potages, céréales ou pouding par exemple, afin d'augmenter l'apport en protéines.
- ✓ Limitez votre consommation de liquide aux repas afin de ne pas couper votre appétit.

Recette de lait frappé maison

- ✓ **Mélanger les ingrédients suivants :**
 - ✓ $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de lait
 - ✓ $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de yogourt
 - ✓ $\frac{1}{4}$ tasse de fraise
- ✓ **Ajouter $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de poudre de lait pour augmenter la quantité de protéines. Pour plus de saveur, ajouter de la vanille, de la cannelle ou de la poudre de cacao.**



Inspiré du guide *Mieux-vivre avec l'insuffisance cardiaque - Édition 2021*

Document mise à jour en mars 2023.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec



CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

2304 (400-3925)