

QUELQUES IDÉES DE PETITS REPAS ET DE COLLATIONS

- 2 œufs au bacon
+ 40 g de pain
+ 200 ml de jus de fruits (1 grand verre)
ou 1 fruit



- 40 g de pain
+ 60 g de fromage
+ 1 fruit ou 200 ml de jus de fruits

- Un bol de bouillie infantile avec du lait
+ un verre de jus de fruits

- 40 g de pain beurré
+ 1 tranche de jambon.

- 100 g de fromage blanc
+ 50 g de fruits secs.



- 1 pain au chocolat
+ 200 ml de lait.

- 2 tranches de cake
+ 200 ml de lait.

- 1/4 de yaourt à boire (grand modèle)
Ou milkshake maison

- 3 boules de glace.



- 1 part de gâteau de riz.

- 2 gros cookies ou 2 galettes bretonnes
+ 1 verre de lait.

LES ÉQUIVALENCES

✓ **PROTIDIQUES.** Vous pouvez remplacer :

↪ **100 g de viande par**

- 125 g de poisson
- Ou 2 gros œufs
- Ou 2 tranches épaisses de jambon
- Ou 1 douzaine d'huîtres
- Ou 100 g d'abats
- Ou 60g de fromage



↪ **1 verre de lait par:**

- 1 yaourt
- Ou 2 petits suisses
- Ou 100 g de fromage blanc
- Ou 30 g de fromage (équivalent à 1/8 de camembert)
- Ou 1 œuf
- Ou 1 tranche de jambon

✓ **CALORIQUES** Vous pouvez remplacer :

↪ **1/3 de baguette de pain par**

- 80 g = 7 biscottes
- Ou 200 g de pomme de terre
- Ou 2 grosses pommes de terre
- Ou 200 g de pâtes, riz, semoule cuits (= 10 cuillères à soupe rases)
- Ou 200 g de légumes secs cuits
- Ou 100 g de frites = 1 portion (fast food)
- Ou 50 g de flocons d'avoine
- Ou 2 croissants ou viennoiseries
- Ou 6 biscuits secs.



↪ **10 g de beurre par**

- 10 g de margarine = 1 noix
- Ou 30 g de crème fraîche = 1 c. à soupe
- Ou 2 cuillères à café de mayonnaise.



. Création de S. Mansouri, E. Di Valentin, M. Meyer diététiciennes Nutritionnistes hôpital Bretonneau Avril 2020

CONSEILS ALIMENTAIRES

APRES UNE INFECTION SÈVÈRE

Votre organisme a subi une infection qui l'a éprouvé et réduit votre force musculaire. Vous avez de surcroît peut être perdu le goût et ou l'odorat, l'appétit et de ce fait perdu du poids.

Cette perte de poids correspond à une perte musculaire expliquant ainsi votre sensation de faiblesse même pour des gestes simples.

Ces conseils alimentaires, associés à la reprise progressive de l'activité physique, ont pour but de vous aider à retrouver l'appétit pour augmenter vos apports alimentaires et récupérer de la force musculaire.



Écrit par les diététiciens
de Bretonneau, Bichat et Beaujon
AP-HP GH Nord

REPARTIR VOS PRISES ALIMENTAIRES EN 4 OU 5 PETITS REPAS :

Petit déjeuner :

- 1 produit laitier
- Un produit céréalier
- Du beurre ou équivalent ou de la pâte à tartiner, de la confiture...
- Un fruit entier ou en jus

Une collation :

- 1 produit laitier et un produit céréalier

Déjeuner :

- De la viande ou équivalent
- Des féculents et/ou des légumes
- Du beurre ou de l'huile
- 1 produit laitier

Une collation :

- 1 produit laitier et un fruit

Dîner : idem déjeuner

ENRICHIR LE PLUS DE PRÉPARATIONS CULINAIRES

Utiliser des aliments simples tels que :

- Beurre, crème fraîche, huile
- Gruyère, comté râpé, parmesan
- Poudre de lait, lait concentré sucré ou non sucré
- Œuf

Autres produits à consommer en collation, ou pour agrémenter les desserts.

- Pâtes de fruits
- Chocolat en morceaux ou fondu
- Fruits secs et oléagineux: figues, abricots, raisins, noix, noisettes, amandes...

QUE FAIRE EN CAS DE PERTE DE GOUT ?

COMMENT STIMULER L'APPÉTIT ?

L'alimentation est un acte qui stimule tous les sens : **le goût, l'odorat**, la vue, le toucher (les textures) et l'ouïe. La perte de la sensation de goût et/ou de l'odorat, sens majeurs pour se nourrir, peuvent entraîner une diminution des consommations alimentaires spontanées et donc une perte de poids qui sera essentiellement de la masse musculaire.

Mais pas d'inquiétude, vous pouvez stimuler la prise alimentaire avec les autres sens.

STIMULER L'ASPECT VISUEL

Le caractère appétissant de l'aliment conditionne le plaisir et stimule la prise alimentaire.

- **Bien présenter vos plats** les rendra plus appétissants.
- **Varié les couleurs** : Utiliser des légumes et fruits de saison qui coloreront vos assiettes.
- **Faire des repas à thème (couleurs/repas du monde...)**



VARIER LES TEXTURES

Croquant, moelleux, liquide, charnu...

Par exemple : Crumble salé ou sucré, Salade composée avec des noix, du fromage...



MÉLANGER LES ALIMENTS CRUS / CUITS

Par exemple : carpaccio saumon



CONFECTIONNER DES REPAS FORTS EN GOÛT

Utiliser des épices / herbes aromatiques / sauces / citron / Moutarde/ ail pour donner du goût

Par exemple : plats au curry, relevés en piment, des mélanges sucrés salés, fromages Forts



ASTUCE DE RÉÉDUCATION DU GOÛT ET DE L'ODORAT

Pour donner le temps au système sensoriel d'associer les deux informations

- Lire le nom de l'aliment avant de le sentir
- Puis goûter.
- Attendre 2 min puis goûter de nouveau.

Faites cela avec des aliments que vous avez chez vous tels que la vanille, le café, la menthe, le curry ...

A FAIRE TOUS LES JOURS