

Clinique Saint Antoine

696, rue Robert Pinchon 76230 Bois Guillaume

Christine CHENU
Diététicienne
06.85.86.18.26

Dr S.PERSAC
Chirurgien maxillo-facial
02.35.12.60.35

ALIMENTATION LIQUIDE à LISSE HYPERENERGETIQUE / HYPERPROTIDIQUE

QUELQUES PRINCIPES

- Il vous faut modifier la texture de votre alimentation, ceci pour continuer à vous alimenter correctement en couvrant tous les besoins de votre organisme.
- Changer la consistance des aliments signifie les cuisiner selon vos habitudes et ensuite seulement les mixer.
- Une alimentation mixée conserve la même valeur nutritionnelle.
- Il est important de visualiser le plat préparé avant sa transformation, il peut avoir un aspect peu enthousiaste une fois mixé.
- Varier vos menus
- Une paille ou une grosse seringue peuvent vous aider à la prise alimentaire.
- Consommer rapidement les plats hachés, plus sensibles aux microbes.

- **Pesez vous 1 fois / semaine** : si vous perdez trop de poids ou avez des difficultés à vous alimenter contactez soit la diététicienne soit le chirurgien.

CONSEILS POUR FAVORISER UN APPORT SUFFISANT ET EVITER LA PERTE DE POIDS

- Manger lorsque l'appétit est présent et sans se soucier des habitudes horaires
- Commencer par la texture liquide puis dès que l'on vous l'autorise, la texture lisse puis enfin la texture hachée.
- Disposer en tout temps de collations (crème enrichie ou crème Delical Hyperprotidique)
- Se reposer avant les repas
- Manger dans un endroit aéré et frais
- Fractionner les repas en 5 à 6 prises/jour
- Boire entre les repas des boissons nutritives bien fraîches (type Delical thé aux fruits Hyperprotidique)

COMMENT ENRICHIR LES PREPARATIONS

Par des matières grasses à ajouter dans certaines préparations

- Crème fraîche (1 cuillère à Soupe) dans les potages, les purées, les laitages
- Beurre (1 cuillère à Soupe) dans les légumes, sur les viandes ou poissons...

Par du lait écrémé en poudre (pour enrichir en protéines le lait)

A 1 litre de lait (demi écrémé ou entier), ajouter 100g de lait en poudre,
soit environ 1 cuillère à soupe pour 100 ml de lait (1 verre)

OU

* 1 à 2 cuillères à café de lait en poudre dans les laitages (yaourt, fromage blanc, petits suisses)

* 2 cuillères à soupe de lait en poudre dans le potage

Par des œufs dans les purées, les entremets...

Par des sauces à base de lait

Sauce mornay ou béchamel pour accompagner certains légumes (céleri, chou fleur, pommes de terre, épinards ...)

Par du fromage (gruyère râpé, parmesan...) (20 à 30 g) dans les purées, gratins de légumes.....

Par du miel, de la confiture, de la crème de marron dans les laitages, les desserts

COMMENT UTILISER LE COMPLEMENT NUTRITIONNEL ORAL ?

Le complément nutritionnel, vendu en pharmacie, doit être prescrit par le médecin et est remboursé par la sécurité sociale. Il existe sous forme de boisson type lactée, de boisson type fruitée, d'entremet, de potage.

Pour le consommer dans les meilleures conditions, voici quelques conseils :

- Ce produit est concentré ; sous sa forme liquide il est recommandé de le boire par petites gorgées.
- Consommer le frais, mais non glacé ; Consommez le lentement. Pour les boissons type lactées elles peuvent également être servies chaudes par la suite, notamment pour les saveurs chocolat, café ou vanille.
- Ce produit est souvent prescrit en complément des repas ; prenez-le environ 2 heures avant ou après le repas.
- Vous pouvez modifier l'arôme vanille selon vos goûts :
Du café soluble (1 à 3 cuillères à café)
Du chocolat soluble (1 à 3 c. à café)

De l'extrait de caramel (1 c. à café)

Du sirop de fruit

- Vous pouvez également vous servir de complément type boisson lactée saveur neutre pour réaliser des desserts à froid (type flan) à l'aide de préparations du commerce ou bien enrichir de préparations chaudes (potage, bouillie bledine, purée,...).
- la boîte ouverte doit être conservée au réfrigérateur, 24 heures au maximum.

RECETTES ENRICHIES

Potages enrichis

Dans 250 ml de potage (potage de légumes « maison » ou potage industriel en sachet ou en brique), ajouter 50g de jambon haché (1 tranche) ou 2 jaunes d'œuf durs mixés ou 20g de lait en poudre + beurre ou crème fraîche.

Potage froid à la menthe (pour 4 personnes)

750g de pommes de terre

200g de blancs de poireaux

4 branches de menthe fraîche

10g de beurre

2 portions de crème de gruyère

gros sel , sel fin et piment de Cayenne

Emincer les blancs de poireaux. Les faire suer dans le beurre pendant 10 min. Ajouter les pommes de terre coupées en quartier. Couvrir avec 1 litre d'eau salée au gros sel. Faire cuire 45mn, Ajouter les portions de crème de gruyère.

Mixer le tout de façon à obtenir un velouté sans grain. Laisser refroidir. Ajouter le piment de Cayenne et décorer avec les feuilles de menthe

NB: les poireaux peuvent être remplacés par des tomates ou des champignons

Soupe de fèves (pour 6 personnes)

800 g de fèves, 200 g de petits pois surgelés, 200 g de pommes de terre, 50 cL de bouillon

Le jus d'un citron, 1 échalote

2 c à soupe de crème fraîche

1 c à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre

Porter une casserole d'eau à ébullition, plonger les fèves 1 min. Egoutter et mettre dans l'eau glacée puis retirer la fine peau les recouvrant. Eplucher l'échalote et émincer. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Mettre l'échalote à revenir, puis ajouter les fèves, mélanger, laisser suer pendant 1 min. Saler, poivrer puis verser le bouillon et porter à ébullition puis éteindre le feu et mixer la soupe de fèves.

Faire cuire les pommes de terre 10 minutes à l'autocuiseur.

Faire cuire les petits pois au micro onde 5 minutes ou dans l'eau bouillante salée pendant 25 min. Mixer le tout

Verser la soupe dans une soupière et laisser refroidir. Ajouter le crème fraîche.

Purées enrichies

Utiliser du lait enrichi suivant la recette (ci-jointe) pour préparer la purée, ajouter du beurre ou de la crème fraîche ou du gruyère râpé.

Exemples :

- Purée + 1 jaune d'œuf + beurre ou crème
- Purée + 4 cuillères à soupe de lait en poudre + beurre ou crème
- Purée + gruyère râpé + beurre ou crème
- Purée + 2 portions de vache qui rit + beurre ou crème
- Purée + jambon mixé + beurre ou crème

A liquéfier avec du lait ou du bouillon selon le résultat voulu.

Cassolette aux œufs

(Pour 4 personnes) 2 blancs de poireaux ; 150g de gruyère ou autre ; 200g de crème ; sel, poivre, muscade ; 4 œufs ; 2 cuillères à café d'huile.

Nettoyer et émincer les blancs de poireaux, les faire fondre doucement dans un fond d'huile pendant 10 mn. Répartir cette fondue dans des ramequins. Saupoudrer de fromage râpé et verser la crème. Assaisonner.

Passer au four pendant 10 mn. Casser 1 œuf sur chaque cassolette et repasser au four jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit pris.

Mousse à la banane

Mélanger 1 banane citronnée avec 150 ml de lait, 2 cuillères à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de sucre. Mixer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Compote enrichie

Mixer ensemble 4 cuillères de compote, 2 cuillères à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche et sucre.

Yaourts, petits suisses, fromage blanc enrichis

Mélanger par personne : 1 yaourt ou 2 petits suisses ou 100g de fromage blanc avec 2 cuillères à soupe de lait en poudre. Ajouter sucre ou confiture ou miel ou crème de marron, +/- 100g de fruits frais (fraises, cerises ...) ou fruits au sirop (abricots, poires ...) et mixer

Yaourt fruité à l'ananas

Mélanger par personne : 1 yaourt + 1 cuillère à soupe d'ananas au sirop mixés + 1 cuillère à soupe de sucre + 1 cuillère à soupe de lait en poudre

Entremet enrichi

Mélanger par personne, 1 jaune d'œuf avec du sucre, puis ajouter 1 cuillère à soupe rase de maïzena. Verser sur ce mélange, 1 verre de lait chaud enrichi avec 2 cuillères à soupe de poudre de lait ; porter à ébullition et retirer du feu.

LES BOISSONS

Café, thé ou chocolat + lait (entier ou demi-écrémé) + lait en poudre + sucre ou miel

Lait pêches-groseilles :

- 2 demi-pêches au sirop
- 1 c. à soupe de gelée de groseilles
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 grand verre de lait

} Mixer ensemble tous les ingrédients, servir frais

Lait aux kiwis :

- 1 ou 2 kiwis
- 60 g de framboises (fraîches, surgelées ou en boîte)
- 1 grand verre de lait sucré

Eplucher et découper les kiwis en dés, mixer avec les autres ingrédients, servir frais .

Lait de poule (pour 3 personnes) :

- $\frac{1}{2}$ l de lait
- 4 jaunes d'œuf
- 1 gousse de vanille
- 4 c. à soupe de sucre

Porter le lait (avec la gousse de vanille fendue) à ébullition, battre le mélange jaunes d'œuf et sucre 5 mn .

Verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange jaunes et sucre .servir bien chaud ou glacé .

Lait frappé façon Lassi (pour 2 verres)

- 1 mangue bien mure, 1 sachet de sucre vanillé
- Sucre, Glace pilée
- 1 yaourt au lait entier
- 200 mL de lait entier



Mixer tous les ingrédients ensemble. Servir immédiatement.

Vous pouvez remplacer la mangue par de la banane et y ajouter une pointe de cardamome. Le lait entier peut être remplacé par un complément lacté vanillé ou neutre.

Pink Coconut (pour un cocktail)

- 6 cL de jus d'ananas ,3 cL de crème liquide, 1,5 cL de lait de coco



1 c à café de lait en poudre, 1,5 cL de sirop de framboises
Diluer le lait en poudre dans un peu de crème liquide.
Mixer tous les ingrédients ensemble +/- glace pilée

Pina Bavaro (pour un cocktail)

15 cL de jus d'ananas, 5 cL de lait de coco
1 c à soupe de crème fraîche
1c à café de lait en poudre ou de poudre de protéine
30 g de banane ou 2 cL de nectar de banane, +/- glace pilée



Mélangez tous les ingrédients dans un shaker ou au blender durant 15 secondes

Chocolat Antillais (pour 2 tasses)

$\frac{1}{2}$ L de lait entier
1 jaune d'œuf
3 c à soupe de sucre de canne ou cassonade
2 c à soupe de cacao en poudre
1 c à café de Maizena®
1 gousse de vanille ou 1 c à café d'extrait
1 peu de cannelle, 30 g d'amandes en poudre, Crème chantilly

Dans une casserole, faire chauffer le lait (en réserver un peu pour la suite) avec la gousse de vanille fendue et grattée, la cannelle.

Dans un bol mélanger le cacao, le sucre, la poudre d'amandes, la Maizena®, le jaune d'œuf et le reste du lait froid

Verser dans le lait chaud, laisser épaissir à feu doux sans faire bouillir.

Enlever la gousse de vanille.

Servir en faisant mousser, ajouter une noix de chantilly & décorer avec un peu de cannelle.