

# Conseils pour enrichir l'alimentation à domicile :

Il faudra être vigilant sur un apport régulier d'aliments protéinés :

➔ viande, poissons, œufs, jambon, charcuteries : 1 à 2 fois par jour.

+ il faudra enrichir l'alimentation :

➔ par les produits laitiers :

⌘ Ajouts de **gruyère râpé**, de **crème de gruyère** (type « vache qui rit ») ou de **fromage fondu** (type « samos », « kiri ») ou de **lait en poudre** dans les plats (ex : soupes, purées, pâtes, flans...)

⌘ Choix de fromage blanc 40%, de fromages >45% MG, de yaourts au lait entier, de petits suisses >30% MG.

➔ par les matières grasses :

⌘ Ajout de **crème**, **beurre**, **mayonnaise** dans les préparations (ex : dans la soupe, avec les viandes...)

➔ par des aliments protéinés :

⌘ Ajout d'**œuf**, de **jambon** dans les plats.

➔ par des produits spécifiques :

Si nécessaire, achat en pharmacie de **produits diététiques enrichis** (éventuellement remboursés, voir avec le médecin) :

Crèmes desserts enrichies, soupes enrichies, boissons lactées enrichies...

Il faudra également tenir compte des **envies du moment** et les respecter.

