



Alimentation riche en protéines

40.044F

Centre Hospitalier Jan Yperman

Briekestraat 12, 8900 Ypres

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

Conseils pour une alimentation plus riche en protéines :

Une alimentation riche en protéines est une alimentation qui fournit une quantité de protéines supérieure à la normale. Un apport accru en protéines permet le maintien de la masse musculaire et garantit un bon niveau nutritionnel.

- Les sources de protéines de l'alimentation quotidienne doivent être présentes en quantité suffisante à chaque repas : lait, boissons à base de lait, yaourt, viande, poisson et dérivés, œufs, fromage blanc, cubes de fromage, morceaux de charcuterie, pudding, etc.
- Doublez la garniture sur votre pain lors des repas froids et mangez de la viande aux repas chauds.
- Faites vous-même des mousses de viande, de poisson ou de poulet en y ajoutant des œufs.
- Enrichissez votre soupe de boulettes de viande, de fromage râpé, de lardons, de crème, de lait entier, de lait de café, etc.
- Enrichissez vos salades d'un œuf cuit dur, de dés de jambon ou de fromage, de sauce, etc.
- Incorporez de la poudre de protéines (Protifar plus de Nutricia, Resource instant protein de Nestlé et Fresubin Protein Powder de Fresenius) et du lait en poudre dans vos soupes, crèmes, purées, puddings, sauces, dans le lait, les milkshakes, les pâtisseries, les mets à base de viande, etc. On peut ajouter ces poudres à un plat sans en altérer le goût.

Alimentation supplémentaire

Lorsque l'alimentation ne fournit pas assez d'énergie ni de protéines, on peut recourir à des compléments alimentaires. Ceux-ci s'ajoutent à l'alimentation ordinaire. Il est recommandé de prendre 1 ou 2 compléments par jour, répartis sur la journée. Les firmes suivantes commercialisent des compléments alimentaires : Nutricia, Nestlé et Fresenius. Ceux-ci sont en vente en pharmacie.