

Alimentation riche en énergie

40.046F

Enrichissement en énergie de l'alimentation :

Une alimentation riche en énergie est une alimentation qui fournit un apport énergétique supérieur à la normale. Ceci permet d'obtenir ou de maintenir un meilleur statut nutritionnel. On peut augmenter l'apport énergétique de l'alimentation en consommant plus de graisses, de protéines et d'hydrates de carbone.

- Ne buvez pas que de l'eau, mais de temps en temps également des boissons plus caloriques, comme du jus de raisin, du jus de pomme ou d'autres jus de fruits, des boissons rafraîchissantes, du thé ou du café sucré, du lait entier au lieu de lait demi-écrémé, un milkshake, etc.
- Prévoyez des desserts tels que salades de fruits, mousses de fruits, crèmes glacées, bavares et préparations à base de lait entier
- Enrichissez les purées d'un petit morceau de margarine, d'un filet d'huile, de lait en poudre et/ou d'un filet de crème fraîche/crème pour le café
- Ajoutez du lait en poudre dans le lait, les crèmes, puddings, milkshakes, pâtisseries, purées, préparations à base d'œufs ou de viande, potages et sauces
- Ajoutez des margarines ou du beurre de ferme aux repas chauds et tartinez votre pain d'une généreuse couche de matière grasse
- Utilisez suffisamment de sucre lors de la préparation de vos repas et de vos desserts
- Ajoutez du sirop dans vos boissons et vos desserts, en plus du sucre habituel
- Vous pouvez enrichir vos soupes de crème, de lait entier, de biscottes, de tapioca, de vermicelles, de crème pour le café et/ou de lait en poudre.
- Incorporez du sucre alimentaire (Fantomalt de Nutricia, Caloreen de Nestlé et Glucopur de Revogan) à vos repas. Ce type de sucre fournit autant d'énergie que du sucre ordinaire, mais ne goûte presque pas le sucre. Par conséquent, on peut en mettre en plus grande quantité par rapport au sucre.