

01



POTAGES

Dans **250mL de potage de légumes** « maison » ou industriel, ajoutez :



2 fromages fondus type St-Moret ou 2 crèmes de gruyère ou 1 grosse cuillère à soupe de poudre de lait ou 1 œuf ou 100mL de lait concentré non sucré ou 20 grammes de gruyère râpé ou 40g de jambon mixé.



Pâtes à potage, tapioca, pain, croûtons, chapelure, etc.
Une cuillère à soupe de crème fraîche entière, beurre, huile.

ENTREES

Poissons en conserve/rillettes (40g de thon/saumon fumé, 2 sardines, 80g de maquereau), charcuterie, 1 œuf dur.

Crudités ou salades composées avec : 1 œuf, 20g de fromage, 25g de dés de jambon, 30g de lardons, 25g de morceaux de poulet, 20g de thon, 25g de saumon fumé, etc.

Crudités ou salades composées avec : croûtons, maïs, avocat, raisins secs, noix, olives, mayonnaise, vinaigrette ou des entrées de féculents (salades de pâtes, riz, lentilles, etc).

02



03



VIAND, ŒUF, POISSON

100g de viande = 100g de poisson = 20g de protéines
2 œufs = 15g de protéines



Ajouter 1 œuf, 2 cuillères de poudre de lait, du lait entier, 20g de fromage râpé ou 2 fromages fondus.



Ajouter de la crème fraîche, beurre, huile.

LEGUMES

Ils peuvent être présentés sous forme de flan de légumes, tartes, tourtes, etc.

Les cuisiner en sauce béchamel, en gratin enrichi avec une grosse cuillère à soupe de lait en poudre, 20 de gruyère, 1 œuf, 25g de dés de jambon ou de volaille, etc.

Les cuisiner avec de la crème fraîche, du beurre, de l'huile.

04



05



FECULENTS



Ajouter 1 jaune d'œuf, 20g de gruyère, une grosse cuillère à soupe de lait en poudre, 2 fromages fondus, 25g de jambon, 30g de lardons, etc.



Ajouter du beurre, margarine, huile, crème fraîche.

LAITAGES ET DESSERTS

Ajouter 2 cuillères de lait en poudre ou 1 cuillère à soupe de lait concentré sucré dans les laitages industriels (yaourts, etc) ou dans les préparations « maisons » (gâteaux de riz, flans aux œufs, crèmes anglaises, clafoutis en utilisant du lait entier, œufs au lait).

Ajouter de la crème fraîche, du sucre, de la confiture, du miel, du caramel, du chocolat, des fruits au sirop, des coulis de fruits, des fruits secs, du muesli, de la chantilly, etc.

06



Pour enrichir en calories



Pour enrichir en protéines