

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

BIEN MANGER AVEC BON APPÉTIT





SOMMAIRE



Conseils de base	4
Comment enrichir son alimentation quand l'appétit baisse ?	5
Rien ne vaut un bon plat traditionnel maison ou une bonne recette familiale !	6
Quelques conseils...	8
Rien ne remplacera le contact privilégié avec un(e) diététicien(ne)	9

PARTEZ D'UNE BONNE BASE



CONSEILS DE BASE

RETROUVEZ CHAQUE JOUR

- **3 repas** : Faire du repas un moment privilégié. Ecouter de la musique, mettre une belle nappe et décorer une petite décoration personnelle.
- **2 à 3 collations** : fruits, laitages, potages, crèmes, jus de fruits, biscuits...
- **8 verres/tasses de liquides** : eau plate ou pétillante, thé, café, tisane, lait russe, cacao, jus de fruit, potage,...
- Veiller au bon état dentaire est important pour faciliter la prise alimentaire et la digestion.

UNE JOURNÉE...

- **Déjeuner** : 2 tartines beurrées de confiture et un verre de lait.
- **Dans la matinée** : 1 fruit frais ou en jus.
- **Avant de dîner** : 1 bol de potage
- **Dîner** : un repas complet: viande ou poisson + légumes + pomme de terre ou riz.
- **Dans l'après-midi** : un biscuit et un jus de fruit.
- **Souper** : 2 tartines beurrées à la charcuterie ou fromage, une crudité.
- **En soirée** : une crème et un verre de lait nature ou cacaoté ou miel.

“ PESEZ VOUS UNE FOIS
PAR SEMAINE EN CAS
D'AMAIGRISSEMENT SINON,
UNE FOIS PAR MOIS. ”

COMMENT ENRICHIR SON ALIMENTATION QUAND L'APPÉTIT BAISSE ?

QUELQUES IDÉES :

- **Les potages** : Y ajouter de la poudre de lait ou du jambon moulu ou du fromage fondu ou un oeuf (jaune d'oeuf ou dur émietté) ou du tapioca ou de la maïzena ou des pommes de terre ou des croûtons ou des petites pâtes ou du fromage râpé. Plutôt 1 h avant le repas complet ou encore avec le repas tartine pour stimuler votre appétit.
- **Les sauces** : Y ajouter poudre de lait, maïzena ou farine, fromage râpé ou fondu.
- **Les matières grasses** : Minimum 1 c à s par repas.
- **Les laits aromatisés** : Cacao lait entier, lait vanille, lait grenadine, lait menthe, lait à la fraise (ex: fristy...)
- **Lait de soja aromatisé** (à la fraise, la banane ou au chocolat).
- **Les yaourts et fromages blancs** : Natures ou aux fruits, préférez-les sucrés et entiers.

RIEN NE VAUT UN BON PLAT TRADITIONNEL MAISON OU UNE BONNE RECETTE FAMILIALE !

- **Purée** : Ajouter à la purée ordinaire un jaune d'oeuf, de la crème fraîche ou du beurre et du fromage râpé.
- **Pâtes** : Pâtes au beurre ou en sauce blanche accompagnées de viande hachée ou de jambon et une cuillère à soupe de gruyère.
- **Purée de légumes** : Légumes cuits à la crème fraîche.
- **Compote meringuée** : Compote recouverte d'un blanc d'oeuf sucré battu en neige et passée quelques minutes au grill.
- **Panade** : Mixer une demi pomme et un demi autre fruit, un biscuit sec (Madeira, Betterfood...), 2 cuillères à soupe de fromage blanc entier (60 gr) et ajouter le jus d'une orange.
- **Lait hyperprotéiné** : 1 bol de lait entier (200 ml), 50 gr de poudre de lait écrémé, 1 blanc d'oeuf. Batre le blanc d'oeuf avec la poudre de lait. Ajouter le lait ordinaire et aromatiser selon le goût (Kirsch, cacao...).
- **Fromage blanc enrichi** : 200 gr de fromage blanc, 1 blanc d'oeuf, 2 cuillères à soupe de sucre ou 5 cuillères de sirop de grenadine. Cette préparation apporte environ 15 gr de protéines. Batre le blanc d'oeuf en neige, avec le sucre ou le sirop. Ajouter progressivement le fromage blanc.
- **Soupe au jambon (pour 1/2 litre - 2 à 3 portions)** : 500 ml d'eau, 200 gr de légumes, 100 gr de pommes de terre, 20 gr de beurre, 4 cuillères à soupe de jambon moulu, 1 jaune d'oeuf. Faire revenir les légumes et les pommes de terre dans le beurre. Ajouter l'eau et cuire 20 minutes. Mixer le potage et rajouter le jambon moulu. Avant de servir, battre le jaune d'oeuf avec un peu de potage et le rajouter à la totalité de la préparation.
- **Lait de poule** : 200 ml de lait, 1 jaune d'oeuf, 25 gr de sucre. Aromatiser selon le goût (vanille, caramel...). Faire chauffer le lait, y ajouter le jaune d'oeuf battu, le sucre et l'arôme.



“ BIEN MANGER,
C'EST SE SENTIR MIEUX. ”



- **Crème de pudding (6 portions) :**
1 l de lait entier, 75 gr de pudding, 100 gr de sucre. Délayer le pudding dans un peu de lait froid et faire bouillir le reste du lait avec le sucre. Lorsqu'il est bouillant, ajouter le pudding délayé en mélangeant rapidement jusqu'à épaississement.
- **Semoule de riz (6 portions) :** 1 l de lait entier, 75 gr de pudding, 100 gr de sucre. Faire bouillir le lait avec le sucre, lorsque le lait est bouillant, ajouter la semoule en pluie en mélangeant continuellement pendant environ 1 minute. Portionner et laisser refroidir.
- **Mousse de fromage blanc aux fruits (2 portions) :** 300 gr de fromage blanc entier, 150 gr de fruits frais mixés (fraises, framboises, abricots au sirop...), 2 cuillères à soupe de sucre, 1 jaune d'oeuf, 2 blancs d'oeuf, un jus de citron. Fouetter le jaune avec le fromage blanc. Ajouter le sucre, les fruits et un peu de jus de citron. Batta les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement. Laisser 2 heures au frigo. Servir bien frais.
- **Cake aux pruneaux et aux abricots (conseillé en cas de constipation):**
2,2 dl d'eau, 240 gr de farine complète, 1 oeuf, 40 gr de beurre, 8 cuillères à soupe de sucre, 100 gr de pruneaux dénoyautés, 75 gr d'abricots séchés, 1 banane, de la cannelle (1/2 cuillère à café). Mélanger l'oeuf, l'eau, la farine et le sucre ainsi que le beurre fondu jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Couper les fruits en petits morceaux avec la cannelle et les ajouter à la préparation. Verser la pâte dans un moule graissé. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 45 minutes. Sortir le cake du four.

QUELQUES CONSEILS



EN CAS DE CONSTIPATION

- Boire beaucoup d'eau (même sans soif)
- Choisir du pain gris, du riz complet et des pâtes complètes
- Favoriser le pain d'épices et le cramique
- Boire du jus de fruits
- Manger quelques pruneaux et minimum un fruit frais par jour (les kiwis et les agrumes sont les plus laxatifs)
- Boire du potage
- Consommer régulièrement des yaourts (de préférence entiers et aux fruits ou aux céréales), éventuellement enrichis au bifidus

EN CAS DE GROSSES DIARRHÉES

- Boire beaucoup d'eau
- Préférer le pain blanc rassi ou grillé et les biscottes
- Préférer des fruits et légumes constipants pomme, carotte, courgette épluchée, scaroles, ...)
- Remplacer le potage par du bouillon ou du potage de carottes
- Manger de la volaille, des carottes et du riz ou des pâtes blanches.

“
BIEN MANGER,
EST IMPORTANT
À TOUT ÂGE.”

RIEN NE REMPLACERA LE CONTACT PRIVILÉGIÉ AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE)

DIÉTÉTICIENNES CLINIENNES :

- Madame Catherine BOGAERT : +32 (0) 65 38 60 95
- Madame Laurence DIEU : +32 (0) 65 38 60 58
- Madame Géraldine LHEUREUX : +32 (0) 65 38 60 78

SERVICE DE CONSULTATION : DIÉTÉTIQUE :

- + 32 (0) 65 38 60 76
- ou + 32 (0) 65 35 90 44
- ou + 32 (0) 38 60 58



CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.jolimont.be

