



SOINS ET SANTÉ



NOS RECETTES ENRICHIES



Ce livre vous est
offert par les
associations de
Soins et Santé
Groupe.

*Les recettes de ce carnet ont été réalisées pour vous, à l'aide d'aliments courants, pour **enrichir votre alimentation** de manière naturelle, ou avec des compléments alimentaires pharmaceutiques. Elles sont simples et rapides à réaliser et vous permettront de **complémenter votre alimentation** au quotidien.*

Il vous permettra de suivre votre prescription tout en conservant
LE PLAISIR DE MANGER.

Certaines de nos recettes sont conçues à partir de compléments alimentaires provenant de ces différentes marques :

Fresubin®



BSNUTRITION
nutrition saves life



Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral pour vous aider à lutter contre la perte de poids.

Un complément alimentaire oral (CNO) est une solution nutritionnelle conçue pour vous aider à couvrir vos besoins énergétiques quotidiens. Ces solutions nutritionnelles sont concentrées en énergie et en protéines, et contiennent des vitamines et des minéraux afin de compléter votre alimentation.

En aucun cas, il ne remplace votre alimentation habituelle.
Un complément nutritionnel oral est à utiliser sous contrôle médical.

SOMMAIRE

Objectif protéines ! 4

Exemple d'une journée type 6

Astuces à mettre en place le matin 7

Comment enrichir vos propres recettes 8



Recettes salées

Omelette 10

Quiche 11

Purée 12

Soupe 13

Cake 14

Houmous 15

Béchamel 16



Recettes sucrées

Pancakes 17

Muffin 18

Gâteau au chocolat 19

Tarte poire amandine 20

Crème brûlée 21

Biscuit sablé 22

Crème anglaise 23



Boissons

Smoothie 24

Milkshake 25

Lait de poule 26

OBJECTIF PROTÉINE !

Les protéines font parties de l'une des trois grandes familles de nutriments avec les glucides (sucres) et les lipides (graisses).

Elles ont un rôle structural, c'est-à-dire qu'elles participent au **renouvellement des tissus**, accélérant la cicatrisation. Elles **stimulent également le système immunitaire** par la fabrication des anticorps.

Un jeûne prolongé, un déficit d'apport en protéines ou une perte de poids rapide provoquent une fonte musculaire. **Ce phénomène appelé "dénutrition" peut provoquer des complications.**

Protéin.score : une façon ludique pour atteindre son objectif journalier !



LE SAVIEZ-VOUS ?

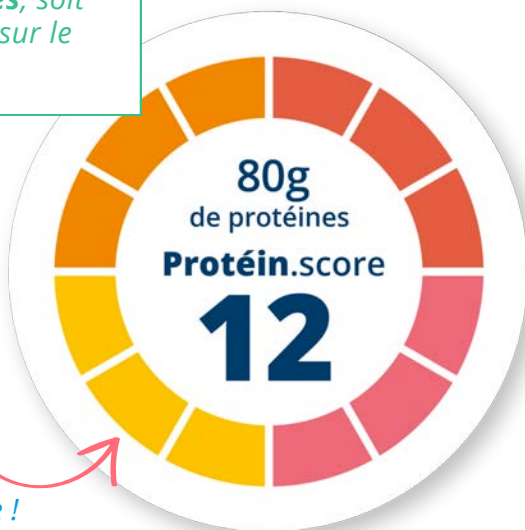
Dans une journée, **vous devez consommer 80g de protéines**, soit l'équivalent de 11/12 points sur le protéin-score !

Protéin.score ?

Pour chaque aliment et recette de ce livret, la quantité de protéines est indiquée par des points "Protéin.score".

Par ex. : 1 point = 1 section de couleur = 7g de protéines environ.

L'objectif à la fin de la journée est d'arriver à remplir tout le cercle !



Aliments et points Protéin.score :

Découvrez notre tableau des aliments
(par portions)



Aliments	Portions	Protéines (g)	Protéin.score
Viande	120g	32g	4
Poisson	120g	28g	4
Oeufs	1 unité	6g	1
Légumes secs	100g cuit	8g	1
Pain	50g	5g	1
Yaourt	1 = 125g	6g	1
Fromage blanc	100g	7g	1
Skyr / petit suisse	100g	9g	1
Fromage sec	30g	6g	1
Lait en poudre	1 cas	3g	0,5
Desserts lactés	100g	3g	0,5
Complément nutritionnel oral lacté	1 = 200ml	20g	3
Complément nutritionnel oral crème	1 = 125g	12.5g	2
Complément nutritionnel oral jus	1 = 200ml	8g	1
Poudre hyper protéinée	2 cuill. mesure	12g	2

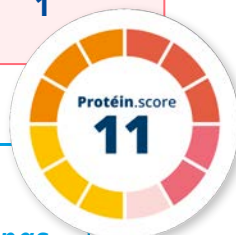
EX. D'UNE JOURNÉE TYPE RESPECTANT LES RECOMMANDATIONS

	Aliments	Portions	Protéin.score
PETIT- DÉJEUNER	1 boisson	-	0.5
	1 tranche de pain de mie avec beurre et confiture	25g	
EN-CAS	2 petits-suisses	120g	1
DÉJEUNER	1 part de quiche	120g	2
	1 compote	1 unité	
GOUTER	1 complément nutritionnel oral Jus	1 unité	1
DINER	velouté de courge à la crème	200ml	5.5
	Sardine	70g	
	Crème dessert	1 unité	
EN-CAS	Fromage blanc	100g	1



ASTUCE !

*Pour atteindre plus facilement les **11-12 points Protéin.score** dans ma journée, je fractionne mes repas et je privilégie de plus petites quantités !*



QUELQUES ASTUCES À METTRE EN PLACE DÈS LE MATIN



Sucrer sa boisson chaude avec du sucre blanc ou de coco, miel, sirop d'érable ou d'agave.

Apporter une **source de protéine le matin** : animale (œufs, bacon, jambon, fromage) ou végétale (amandes, noix, muesli, céréales complètes)

Choisir des fruits comme la banane pour apporter de l'énergie.

Enrichir le lait ou les autres boissons avec du lait entier en poudre (environ une cuillère à soupe pour 100ml), à consommer chaud ou froid et aromatisé (chocolat, café, sirop de fruits) pour un bon apport en matières grasses.

Réaliser des milk-shakes aromatisés au chocolat, vanille ou **des smoothies** enrichis avec du lait, du yaourt...

Rajouter un produit laitier si nécessaire : faisselle, fromage blanc, yaourt, en y ajoutant des fruits secs, amandes, noix et/ou de la crème de marron, de la confiture...

Réaliser des jus de fruits maison et rajouter du miel.

Si vous avez besoin d'un petit déjeuner mixé, vous pouvez partir d'un bol de blédine que vous enrichissez avec du lait entier et du sucre.

COMMENT TRANSFORMER VOTRE PROPRE RECETTE EN RECETTE ENRICHIE ?



***J'enrichis
mes recettes
en 2 étapes !***

1.

*Je regarde la recette :
les ingrédients,
les quantités et le
nombre de
personnes prévues.*

***J'ajoute, je
remplace ou
j'augmente
certains produits.***



2.

Je fais la recette normalement en suivant les mêmes étapes et temps de cuisson, mais avec les nouveaux ingrédients.

PLUSIEURS POSSIBILITÉS

SELON LES RECETTES :

Augmenter les œufs jusqu'à avoir 1 œuf par personne.

Augmenter les matières grasses de 50% (par ex. passer le beurre de 50g à 75g).

Remplacer 25-30% de la farine par de la **poudre d'oléagineux** (amande ou noisette).

Remplacer le lait 1/2 écrémé par un **mélange lait entier + crème liquide entière** (ou par un complément alimentaire lacté nature I).

Remplacer le yaourt par de la **crème entière**.

Ajouter du lait en poudre entier (20-30g par personne).

Remplacer la pomme de terre par des **légumes secs** (lentilles, pois chiches, etc).

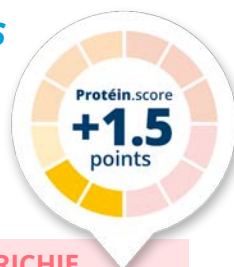
Ajouter de la poudre hyper-protéinée : 1 à 2 dosettes soit 12g par personne.

En fin de préparation, quand cela est possible, **ajouter de l'huile, du beurre, de la crème, ou du fromage.**

Exemples de recettes enrichies



PURÉE DE CAROTTE



RECETTE CLASSIQUE

- 200g de pomme de terre
- 600g de carotte
- 20g de beurre
- 150ml de lait demi écrémé
- Sel, poivre

RECETTE ENRICHIE

- 200g de pois chiches cuits
- 600g de carotte
- 30g de beurre
- 150ml de crème liquide entière
- 4 œufs
- Sel, poivre

160 kcal

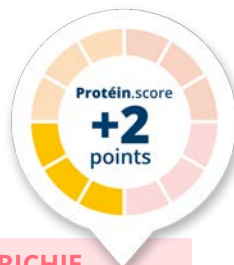
3.5g de protéine = 0.5 point

12g de protéine = 2 points

350 kcal



GÂTEAU AU YAOURT



RECETTE CLASSIQUE

- 2 œufs
- 1 pot de yaourt nature
- 1/2 pot d'huile
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1 zeste de citron

RECETTE ENRICHIE

- 4 œufs
- 1 pot de crème entière (=125g)
- 3/4 d'un pot d'huile
- 2 pots de sucre
- 2 pots de farine
- 1 pot d'amandes en poudre
- 80g de lait entier en poudre
- 1 zeste de citron

460 kcal

9g de protéine = 1 point

18g de protéine = 3 points

770 kcal

À VOUS
DE JOUER !

2
Parts

OMELETTE AU FROMAGE

*Naturellement riche
en protéines !*

Ingrédients

- 4 œufs
- **40g de lait entier en poudre**
- 80ml de lait entier
- **40g de gruyère râpé**
- 40g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Dans un saladier, battre les œufs et la poudre de lait. Salez et poivrez.
- 2 Faire fondre le beurre et l'ajouter dans le mélange.
- 3 Verser les œufs dans une poêle chaude et baisser le feu pour cuire doucement. Ramener les bords de l'omelette au centre régulièrement.
- 4 En fin de cuisson, répartir le fromage sur l'omelette. Couvrir le temps qu'il fonde.
- 5 Plier l'omelette en deux et servir.



ASTUCE

Peut se conserver 3 jours au réfrigérateur pour un autre repas. On peut y ajouter des petits dés de légumes, jambon ou autres.



QUICHE LORRAINE

**Naturellement riche
en protéines !**



Ingrédients

- 1 pâte brisée pur beurre
- 200g de crème entière épaisse
- 4 œufs
- 200g de lardons
- 1 oignon
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Mettre la pâte brisée dans un plat à tarte et faire cuire à blanc.
- 2 Faire revenir les lardons et l'oignon.
- 3 Dans un saladier, mélanger la crème entière épaisse, les œufs.
- 4 Ajouter à ce mélange les lardons et l'oignon cuit.
- 5 Verser la préparation dans le moule à tarte.
- 6 Cuire 30 min à four chaud, à 200°C.



ASTUCE

*Peut se conserver au réfrigérateur
pour un autre repas.
N'hésitez pas à ajouter des
légumes, du fromage, faire du
sucré/salé, etc.*



PURÉE



© Fresubin Protein Powder

Ingrédients

- **10 cuillères mesures de poudre protéinée (=60g) Fresubin®**
- 800g de pomme de terre
- 15cl de crème entière liquide
- 100g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
- 2 Mettre les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide et faire cuire 20 à 30min sur feu vif.
- 3 Égoutter les pommes de terre.
- 4 Mixer les pommes de terre en ajoutant la crème et le beurre jusqu'à obtention d'une purée lisse et onctueuse.
- 5 Pour 100g de préparation, ajouter dans votre assiette, 1 cuillère mesure de poudre protéinée Fresubin® et mélanger.



ASTUCE

N'hésitez pas à mettre plus ou moins de crème pour adapter la texture. Vous pouvez bien sûr remplacer la pomme de terre par des légumes frais et/ou secs.

2
Parts

SOUPE



© Fresubin Protein Powder

Ingrédients

- **4 cuillères mesures de poudre protéinée (= 24 g) Fresubin®**
- 300g de légumes frais (au choix : courge, carotte, etc)
- 50g de légumes secs crus ou cuits (au choix : lentilles, pois cassés, etc.)
- 150ml de lait entier
- **2 œufs**
- 1 pincée de sel



Préparation

- 1 Éplucher et préparer tous les légumes choisis.
- 2 Mettre les légumes crus avec les légumes secs dans une casserole et mettre de l'eau à niveau.
- 3 Cuire environ 30min jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.
- 4 Mixer le tout au mixeur à soupe ou au blender.
- 5 Délayer la poudre de protéine Fresubin® dans le lait.
- 6 Ajouter le lait, les œufs et le sel à la soupe puis mixer de nouveau. Servir chaud.



ASTUCE

N'hésitez pas à mettre plus ou moins de lait pour adapter la texture. On peut servir avec du gruyère râpé, des croutons ou autres.



CAKE



© BS nutrition - Delical

Ingrédients

- **1 bouteille de DELICAL Lactée HP/HC nature®**
- 100g de farine
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 100ml d'huile végétale
- 150g de jambon cuit
- 60g d'olives noires
- Sel

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre.
- 2 Ajouter à la préparation, l'huile et la bouteille de DELICAL Lactée HP/HC Nature®. Bien mélanger.
- 3 Ajouter enfin le jambon et les olives noires. Mélanger.
- 4 Verser la préparation dans un moule à cake ou des moules individuels.
- 5 Cuire 45 min à four chaud, à 180°C.
- 6 Attendre que cela tiédisse avant de démouler et déguster.



ASTUCE

*N'hésitez pas à mettre d'autres garnitures pour varier les saveurs.
Exemples : fêta, tomate ou thon, poivron ou reblochon, lardons...*



HOUMOUS



© Fresubin Protein Powder

Ingrédients

- **2 cuillères mesures de poudre protéinée (=12g) Fresubin®**
- 300g de pois chiches cuit égouttés
- 2 cuillères à soupe de Tahini (purée de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Dans un petit mixeur, mettre les pois chiches, le tahini, l'ail, le jus de citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, les cuillères de poudre protéinée Fresubin®, une pincée de sel et de poivre.
- 2 Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse (il faut parfois ajouter un peu d'eau).
- 3 Verser le houmous dans une assiette creuse, puis ajouter une dernière cuillère d'huile, un peu de sel et de poivre.



ASTUCE

Manger en tartine, dans un sandwich ou tremper des biscuits apéritifs ou des légumes crus. On peut le conserver 3 jours au réfrigérateur.



BÉCHAMEL



© BS nutrition - Delical

Ingrédients

- **1 bouteille de DELICAL Lactée HP/HC Nature®**
- 25g de farine
- 25g de beurre
- 125ml de lait entier
- Sel, poivre
- Muscade

Préparation

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
- 2 Une fois le beurre fondu, verser la farine et mélanger.
- 3 Ajouter ensuite le DELICAL Lactée HP/HC Nature® et le lait. Remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 4 Assaisonner à votre goût : sel, poivre, muscade.



ASTUCE

Peut être utilisé pour un gratin,
des lasagnes, des œufs florentines.
Une quantité plus importante peut
être préparée et congelée.



PANCAKES



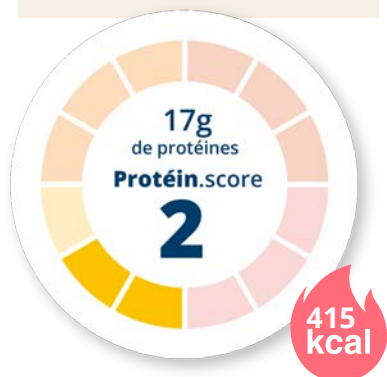
© BS nutrition - Delical

Ingrédients

- **1 bouteille de DELICAL Lactée HP/HC Nature®**
- 135g de farine
- 25g de sucre
- 30g de beurre + 5g pour la cuisson
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel.
- 2 Ajouter au mélange le beurre fondu, puis l'œuf et le DELICAL Lactée HP/HC Nature® .
- 3 Laisser reposer le mélange environ 30min.
- 4 Faire vos pancakes dans une poêle à crêpes en mettant une noisette de beurre.



ASTUCE

Peut se conserver 3 jours au réfrigérateur pour un autre repas. Peut-être pris au petit-déjeuner, en collation. N'hésitez pas à mettre de la confiture, du miel ou autres dessus.



MUFFIN

*Naturellement riche
en protéines !*



Ingrédients

- 75g de farine
- 50g de sucre
- 40ml de lait entier
- **25g de lait entier en poudre**
- 40g de beurre
- **30g d'amandes en poudre**
- 1 sachet de levure chimique
- **1œufs**
- 20g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel



Préparation

- 1 Dans un 1er saladier, mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amandes, le lait en poudre, le sel et la levure.
- 2 Dans un 2nd saladier, mélanger le lait, le beurre fondu et les œufs.
- 3 Verser le contenu du 1er saladier (sec) dans le second.
- 4 Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5 Remplir des moules à muffin aux 3/4 avec la pâte.
- 6 Ajouter des pépites de chocolat.
- 7 Cuire 15min à four chaud (180°C).



ASTUCE

Vous pouvez remplacer le chocolat par des morceaux de fruits. N'hésitez pas à en faire une grande quantité et à les congeler.



GÂTEAU AU CHOCOLAT



© Nestlé Health Science - Clinutren

Ingrédients

- **1 bouteille de CLINUTREN LACTÉ HP/HC CHOCOLAT®**
- 100g de farine
- 70g de sucre
- 20g de cacao amer en poudre
- 75g de beurre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, le sucre et le beurre fondu.
- 2 Ajouter la farine, le cacao, la levure et le sel. Bien mélanger.
- 3 Ajouter ensuite le complément alimentaire Clinutren Lacté HP/HC Chocolat® et mélanger pour avoir une texture homogène.
- 4 Verser la préparation dans des moules à cake ou un moule à gâteau de 20-30cm de diamètre.
- 5 Cuire 12 min à four chaud (200°C).
- 6 Attendre que cela tiédisse avant de démouler et déguster.



ASTUCE

***Vous pouvez les cuire dans des moules individuels.
N'hésitez pas à les congeler.***

8
Parts

TARTE POIRE AMANDINE



© Nestlé Health Science - Clinutren

Ingrédients

- 2 pots de **CLINUTREN CREME VANILLE® 125g**
- 1 pâte brisée
- 100g de beurre
- 100g d'amandes en poudre
- 100g de sucre
- 2 œufs
- 3 poires
- 1 pincée de sel

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger au fouet le complément alimentaire Clinutren Crème Vanille®, le beurre fondu, le sucre et les œufs.
- 2 Ajouter la poudre d'amandes et le sel.
- 3 Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte.
- 4 Verser la préparation sur la pâte.
- 5 Éplucher et couper les poires, puis les disposer sur la tarte.
- 6 Cuire 30min à 180°C.



ASTUCE

Vous pouvez en congeler des parts ou faire des tartelettes en diminuant les quantités. N'hésitez pas à la tester avec d'autres fruits.



CRÈME BRULÉE

*Naturellement riche
en protéines !*



Ingrédients

- 200ml de crème fraîche liquide entière
- 125ml de lait entier
- 100g de sucre
- 5 jaune d'œufs
- 80g de lait en poudre
- Vanille

Préparation

- 1 Dans une casserole mélanger la crème, le lait, le lait en poudre et la vanille. Puis faire bouillir le mélange.
- 2 En parallèle, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanchi et mousseux.
- 3 Verser progressivement la crème tiédie sur la préparation jaune-sucre en mélangeant en continu.
- 4 Préchauffer le four à 180°C.
- 5 Disposer la crème dans les ramequins, et mettre à cuire au bain marie 30 min.
- 6 A la sortie du four, mettre les crèmes au frigo, 4h minimum.
- 7 Verser une couche de sucre sur le dessus et faire caraméliser à l'aide d'un chalumeau.



ASTUCE

Vous pouvez varier les saveurs : chocolat, citron, orange... Si vous n'avez pas de chalumeau, verser un peu de caramel liquide sur la crème avant de servir.





BISCUIT SABLÉ



© Fresubin Protein Powder

Ingrédients

- **4 cuillères mesure de poudre protéinée (= 25g) Fresubin®**
- 40g de sucre
- 40g de beurre
- 50g de farine de blé
- 50g d'amandes en poudre
- 1 œuf
- 6g de levure chimique

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes, la poudre de protéines Fresubin®, la levure et le sucre.
- 2 Ajouter le beurre.
Bien mélanger.
- 3 Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 4 Faire 8 petites boules et les placer sur une plaque.
- 5 Cuire 20 min, à 180°C.



ASTUCE

Ne pas hésiter à ajouter de la vanille, du citron, de la cannelle ... Vous pouvez concasser ses sablés sur de la glace, dans un fromage blanc ou sur des fruits.



CRÈME ANGLAISE



© Fresubin Protein Powder

Ingrédients

- **2 cuillères mesure de poudre protéiné (=30 g) Fresubin®**
- 25g de sucre
- 200ml de lait entier
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 jaunes d'œufs
- Vanille (extrait ou gousse)

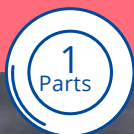
Préparation

- 1 Dans une casserole, porter le lait à ébullition puis ajouter la vanille. Couper le feu et laisser infuser.
- 2 Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter la maïzena et fouetter à nouveau.
- 3 Incorporer ce mélange au lait, mélanger.
- 4 Remettre la casserole à chauffer et laisser épaissir sans cesser de remuer.
- 5 Couper le feu, verser le contenu dans un saladier propre, ajouter la protéine en poudre Fresubin® et fouetter à nouveau.



ASTUCE

Vous pouvez en napper un gâteau ou en faire des îles flottantes. En cas de grumeaux, un coup de mixeur lisse la crème !



SMOOTHIE



© Nestlé Health Science - Clinutren

Ingrédients

- 1 bouteille de **CLINUTREN Jus Framboise cassis®**
- 1 banane
- 1 orange

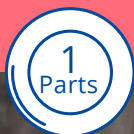
Préparation

- 1 Dans un mixeur, mettre le CLINUTREN Jus, la banane et l'orange.
- 2 Mixer le tout pendant plusieurs minutes.
- 3 Verser dans un verre et boire immédiatement.



ASTUCE

Vous pouvez varier les parfums en mettant des fruits différents et un clinutren jus HP/HC d'une saveur différente.



MILKSHAKE LACTÉ



© BS nutrition - Delical

Ingrédients

- **1 bouteille de DELICAL Nature 200ml®**
- **2 boules de glace de votre choix**
- **1 cuillère à soupe de crème épaisse**

Préparation

- 1** Dans un petit mixeur, verser le complément DELICAL Nature®, la glace et la crème.
- 2** Mixer le tout plusieurs minutes.
- 3** Verser dans un verre et boire immédiatement.



ASTUCE

Vous pouvez varier les parfums de glace, ajouter des fruits frais, du sirop, de la menthe ou un trait de citron.



LAIT DE POULE MOUSSEUX



*Naturellement riche
en protéines !*

Ingrédients

- **4 œufs (jaunes et blancs séparés)**
- 80g de sucre
- **250ml de crème liquide entière**
- 500ml de lait entier
- Extrait de vanille et/ou muscade
- +/- bourbon ou rhum

Préparation

- 1 Séparer les jaunes et blancs d'œufs. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, faire blanchir.
- 2 Dans une casserole, mélanger la crème, le lait, et les épices.
- 3 Amener à ébullition en remuant constamment.
- 4 Verser le lait sur les jaunes d'œufs, mélanger et reverser le tout dans la casserole. Continuer à chauffer et mélanger pour épaissir.
- 5 Couper le feu, ajouter l'alcool et remettre le tout dans un bol pour refroidir.
- 6 Au moment de servir, battre les blancs en neige et les mélanger au lait.



ASTUCE

*Peut se boire chaud ou froid, avec
ou sans alcool et épices.*

NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Comment **bien enrichir** son alimentation ?

L'alimentation est un élément essentiel pour bien vivre à domicile mais elle peut poser problème dans certaines situations.

Un diététicien peut intervenir par téléphone, par visioconférence ou à domicile pour vous conseiller et se mettre en lien avec l'équipe soignante pour adapter votre alimentation.



Votre avis nous intéresse !

*Vous avez testé l'une de nos recettes ?
Envoyez nous votre avis, vos idées recettes
ou encore vos photos à :*
dietetique@hadlyon.asso.fr

soinsetsante.org



@Soins et Santé