

**1. Quelques idées de collation - EN FONCTION DES CAPACITÉS DU PATIENT****Yaourt grec ou fromage blanc (100–150 g)**

- Éventuellement **1 c. à café de graines de chia** ou 2–3 amandes
- ✓ Riche en protéines
- ✓ Facile à digérer
- ✓ Bonne satiété

**Un œuf dur**

- ✓ Très riche en protéines
- ✓ Texture facile
- ✓ S'emporte partout

Astuce : ajouter une pincée de sel ou un peu de fromage frais.

**Un fruit + une source de protéines**

Exemples :

- ½ pomme + mini-portion de fromage (10 g)
- 1 petit fruit + 1 yaourt nature
- ✓ Apporte fibres + protéines
- ✓ Évite les pics glycémiques

**Un smoothie protéiné "maison" (100–150 ml)**

Exemple :

- Lait (animal ou végétal enrichi)
- 1 cuillère de lait en poudre ou de protéine en poudre adaptée
- ½ banane ou fruits rouges
- ✓ Adapté aux jours où l'appétit est faible
- ✓ Attention aux **calories liquides** → portion petite

**Houmous (2 c. à soupe) + bâtonnets de légumes cuits**

- Carottes vapeur refroidies

- Courgettes tendres
- ✓ Apport en protéines végétales
- ✓ Texture douce et passe bien

### **Autres idées simples**

- Mini-portion de thon ou poulet en rillettes "maison"
- Fromage frais type carré ou portion (10–15 g)
- Skyr (riche en protéines)
- Petite compote sans sucre ajouté + fromage blanc
- 1 tranche de jambon découennée + dégraissée

### **Rappels importants**

- Toujours privilégier **les protéines**
- Petites quantités, bien mastiquer
- Prendre la collation **seulement si faim**
- Boire **en dehors** de la collation
- Éviter sucreries, gâteaux, chips, chocolat chaud, jus, etc.

## **2. Enrichissement énergétique**

### **Matières grasses**

- Beurre ajouté en fin de cuisson dans les pâtes, purées, légumes.
- Crème fraîche dans les soupes, sauces, gratins.
- Huile (olive, colza, noix) sur les salades, légumes, poisson.

### **Produits sucrés**

- Miel, confiture ou sucre dans les yaourts, fromages blancs, boissons chaudes.
- Chocolat fondu ou poudre chocolatée dans le lait, les crèmes, les céréales.

### **Autres idées**

- Avocat dans les salades, toasts, smoothies.
- Fruits secs (noix, amandes, raisins) dans les salades, desserts, céréales.

## **3. Enrichissements protéiques**

### **Produits laitiers**

- Lait en poudre dans les soupes, purées, sauces, yaourts.
- Fromage râpé dans les pâtes, gratins, omelettes.
- Skyr ou yaourt grec à mélanger dans les sauces ou desserts.

### **Sources animales**

- Jambon, poulet, thon en petits morceaux dans pâtes, riz, salades.

- Œuf dur écrasé dans les salades.
- Blanc d'œuf dans les omelettes ou préparations (ne change pas le goût).

### **Sources végétales**

- Lentilles, pois chiches, haricots, tofu dans les plats mijotés ou salades.
- Graines (chia, courge) dans les yaourts, salades, soupes