

1. 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.

2. 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