



De nombreuses causes peuvent entraîner la perte d'appétit : Altération du goût et de l'odorat, nausées, vomissements, troubles digestifs, douleurs, fatigue ...

Manger des petits volumes et le plus riche possible, vous apportera de l'énergie, indispensable pour maintenir un bon état nutritionnel : grignotez toute la journée !

○ FRACTIONNEZ VOS REPAS

Faites plusieurs petits repas dans la journée.

Prévoyez des collations dans la matinée et dans l'après-midi.

Faites 5-6 petits repas par jour.



○ ENRICHISSEZ LES PLATS

Enrichissez l'apport calorique de vos aliments en rajoutant dans vos plats comme dans les soupes ou les purées : du jambon, du fromage râpé, de la crème fraîche, des pâtes, du lait entier, du lait en poudre...

Ajoutez aussi du miel ou des blancs d'oeufs en neige dans une compote.



○ RELEVEZ LE GOÛT DES PLATS



Les herbes aromatiques comme le thym, la ciboulette, le basilic et les épices, donnent du goût aux plats et peuvent stimuler l'appétit.

○ CONSOMMEZ DES ALIMENTS RICHES EN CALORIES

Petits suisses, desserts lactés (crèmes desserts, flans aux oeufs...), barres de céréales, fruits secs (abricots, raisins) et fruits à coques (amandes, noix, noisettes ...), fromages à tartiner, guacamole, Milk Shake, purée d'amandes...



○ FAVORISER LES PETITES PORTIONS



Utilisez des verrines ou des assiettes à dessert pour avoir des portions plus adaptées.



NE VOUS PRIVEZ PAS,
FAITES VOUS PLAISIR !



POMMES DE TERRE FARCIE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 2 pommes de terre
- Ciboulette
- 60 g de féta
- 4 bouquets de brocolis
- 1 avocat
- 1 citron

Astuce : Rajoutez des morceaux de jambon ou du thon pour enrichir le plat en protéines.

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les pommes de terre et enfournez-les pour 1 h de cuisson.

Lavez les bouquets de brocolis et faites les cuire à l'eau. Lavez et hachez les brins de ciboulette, coupez la féta en petits dés et les bouquets de brocolis.

Ouvrez l'avocat, prélevez la chair et écrasez-la avec du jus de citron pressé.

Salez, poivrez et mélangez à la ciboulette.

Ajoutez les brocolis et la féta.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, sortez-les du four, ouvrez-les et garnissez-les du mélange végétarien.



PAIN ÉNERGIE

INGRÉDIENTS



- 3 cuillères à soupe de miel
- 50 g de sucre de canne
- 150 ml de lait
- 10 g d'huile de colza
- 250 g de farine de blé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 bananes
- 30 g d'amandes et de noix

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 150°C.

Dans une casserole, portez à frémissements le miel avec le sucre, le lait et l'huile.

Mélangez la levure chimique avec la farine.

Ajoutez-y le mélange chaud au miel et mélangez la pâte.

Écrasez les bananes et ajoutez les à la pâte.

Mélangez et versez cette pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.

Parsemez avec des amandes et des noix puis enfournez pour 1 h de cuisson.

Sortez le pain du four et démoulez-le 5 min après puis laissez refroidir.



RDV sur le site vite fait bienfaits pour découvrir d'autres recettes