Où les incorporer ?

Soupe, velouté, sauce, plat en sauce, purée, écrasé de légumes, polenta

Huiles, viandes, poissons, légumineuses, blanc d'œuf liquide, œufs, tofu soyeux, crème de riz, fécule de maïs, poudre protéinée, farine, crème culinaire de soja

Pâtes, riz, salade, omelette

Huiles, œufs, tofu, tofu soyeux, viandes, poissons, légumineuses, amandes, noix, noisettes, pistaches

Pâtisserie, crème dessert, smoothie, porridge, tartine

Purée de dattes, miel, sirop d'érable, confiture, flocons d'avoine, amandes, noix, noisettes, beurre de cacahuète, crème culinaire de soja, crème de riz, poudre protéinée, farine de soja

BESOIN D'UNE CONSULTATION ?

Service diététique

Tél. : 064/27 63 77

CHU Tivoli

: Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

: 064/27.61.11

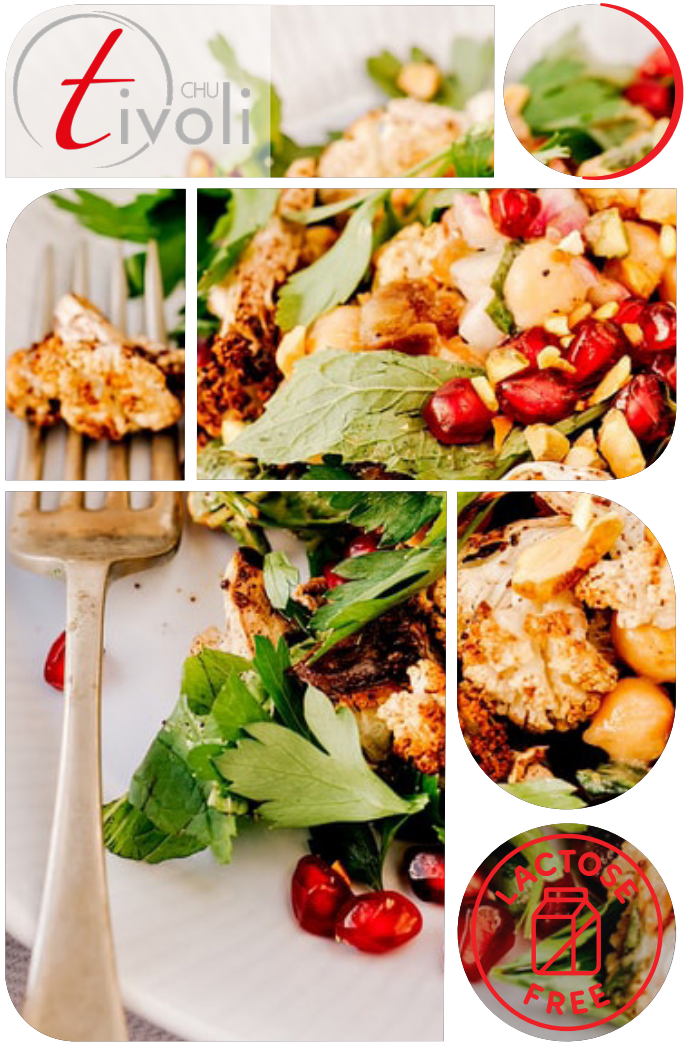
: www.chu-tivoli.be

Suivez l'actualité du CHU Tivoli sur nos réseaux sociaux :

CHU Tivoli

Référence : COMDIET012

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli
Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière
Tél.: 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99
www.chu-tivoli.be



Comment enrichir son alimentation en cas d'intolérance au lactose ?

L'enrichissement alimentaire

Qu'est-ce que l'enrichissement ?

L'enrichissement consiste à ajouter des ingrédients aux repas du quotidien afin de les rendre plus riches en calories et/ou en protéines, tout en conservant un volume alimentaire similaire.

Objectifs

- Limiter ou stopper la perte de poids
- Reprendre du poids
- Limiter la fonte musculaire
- Soutenir la cicatrisation
- Augmenter l'apport énergétique et protéique en cas de diminution d'appétit

afin de permettre de maintenir votre autonomie.

Tous les produits sont disponibles en supermarché, en magasin bio ou en parapharmacie.

Enrichissement protéique

Fréquence quotidienne : ...

Aliment	Quantité (5-15g de protéines)
Œufs entiers	1 pièce/portion
Blanc d'œuf liquide	2 càs/portion
Tofu, viandes, légumineuses, poissons	50g/portion
Tofu soyeux	2-3 càs/portion
Poudre protéinée de pois, soja	2 càs/portion
Beurre de cacahuète, noix, amandes, noisettes	1 càs/portion
Farine de pois chiche, soja	1-2 càs/portion

Enrichissement calorique

Fréquence quotidienne : ...

Aliment	Quantité
Huiles : olive, noix, colza, sésame, tournesol	1-2 càs/portion
Amandes, noix, noisettes, pistaches, autre oléagineux	20-30g/portion
Dattes mixées, fruits séchés	1 càs/portion
Crème de riz	2-3 càs/portion
Fécule de maïs	1-1.5 càs/portion
Miel, sirop d'érable, confiture, sirop de Liège	1 càs/portion
Flocons d'avoine	2-3 càs/portion
Crème culinaire de soja	2-3 càs/portion