

# MON OBJECTIF NUTRITION



L'objectif est d'atteindre un apport alimentaire supplémentaire de 400 kcal/jour ET/OU de 30 g/jour de protéines <sup>(1)</sup>

Comité Éducationnel et de Pratique Clinique

























1. Recommandations HAS Dénutrition, 2007

Totaliser:  et  **PAR JOUR**

Soit: 30 g de protéines 400 kcal

Liste d'aliments sucrés et salés à ajouter dans mes plats **EN PLUS** de mes repas ou de mes collations habituels

| Aliments salés  |  | Portion                                  | protéines   | énergie   |
|---|--|--|---|---|
|    | Jambon, poulet ou dinde                            | 1 tranche de dinde ou jambon ou ~10 dés  |          |          |
|    | Saucisson  | 3 tranches moyennes (diamètre : rosette) |          |          |
|    | Lardons  | 1 cuillère à soupe                       |          |          |
|    | Œuf  | 1 œuf dur                                |          |          |
|   | Fromage  | 1 tranche ou 1 portion (30 g) ou ~7 dés  |         |         |
|  | Fromage fondu type Vache qui rit                   | 1 portion                                |        |        |
|  | Gruyère râpé                                       | 2 cuillères à soupe                      |        |        |
|  | Lait en poudre entier                              | 1 cuillère à soupe bombée                |        |        |
|  | Lait concentré non sucré                           | 3 cuillères à soupe                      |        |        |
|  | Sauce béchamel                                     | 2 cuillères à soupe                      |        |        |
|  | Mayonnaise ou Béarnaise                            | 1 cuillère à soupe                       |        |        |
|  | Huile d'olive ou Colza ou noix                     | 1 cuillère à soupe                       |        |        |
|  | Beurre non allégé                                  | 1 carré (~15 g)                          |        |        |
|  | Crème fraîche épaisse entière à 30 % (non allégée) | 1 cuillère à soupe                       |        |        |
|  | Vinaigrette non allégée                            | 2 cuillères à soupe                      |        |        |
|  | Croûtons frits                                     | 1 cuillère à soupe                       |        |        |
| <b>Total Aliments salés :</b>   |  |  | .....  | .....  |

| Aliments sucrés                |  | Portion   | protéines | énergie |
|--------------------------------|--|---|-----------|---------|
|                                | Lait concentré sucré                         | 3 cuillères à soupe                                 |           |         |
|                                | Petit suisse à 40 % MG                       | 1 pot (60 g)  |           |         |
|                                | Noix, noisettes, amandes...                  | 1 poignée ou 1 dizaine                              |           |         |
|                                | Fruits secs                                  | 4 abricots secs ou 3 figues sèches...               |           |         |
|                                | Pruneaux                                     | 6 secs ou 1 coupelle au sirop                       |           |         |
|                                | Banane                                       | 1 banane  |           |         |
|                                | Crème de marron                              | 1 portion (30 g) ou 1 cuillère à soupe              |           |         |
|                                | Confiture                                    | 1 portion (30 g)                                    |           |         |
|                                | Miel   | 1 cuillère à soupe (20 g)                           |           |         |
|                                | Madeleine                                    | 1 madeleine   |           |         |
|                                | Pâte à tartiner au chocolat, au spéculoos... | 1 cuillère à soupe                                  |           |         |
|                                | Chocolat en tablette                         | 1/5 <sup>e</sup> tablette ou 4 petits carrés (20 g) |           |         |
|                                | Compote non allégée                          | 1 coupelle  |           |         |
|                                | Jus de fruits                                | 1 briquette   |           |         |
|                                | Barre de céréales                            | 1 barre   |           |         |
|                                | Pâte d'amandes                               | 1 pâte (25 g)                                       |           |         |
| <b>Total Aliments sucrés :</b> |  |   | .....     | .....   |

**Total Aliments salés + Aliments sucrés :**

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
|-------|-------|

**Ai-je atteint mon objectif** + **de la journée ?**  OUI  NON

**Date :** ..... / ..... / .....