Pense-pas-bête

Ma liste de courses contre la dénutrition

On est DENUTRI quand on perd du poids, des muscles et de la force, et que cela fragilise notre santé. Pour prévenir la dénutrition, il faut bien s'alimenter et se faire plaisir !

Les aliments à toujours avoir à la maison

Produits frais

- ☐ **Beurre/ crème fraîche**
- ☐ **Lait entier**
- ☐ **Laitages** (fromage blanc, yaourt, petits suisses, faisselle)
- ☐ **Fromages** (comté, parmesan, camembert, fromage fondu, emmental râpé)
- ☐ **Œufs**
- ☐ **Rillettes / Pâté**
- ☐ **Jambon blanc**
- ☐ **Lardons**

Epicerie Salée

- ☐ **Poissons en conserve** (sardine, thon, maquereau)
- ☐ **Légumes secs** (y compris conserves ou bocaux : lentilles, pois cassés, haricots rouges/blancs, pois chiches, flageolets)
- ☐ **Huiles** (colza, olive, noix)
- ☐ **Croûtons**
- ☐ **Biscottes**

Epicerie Sucrée

- ☐ **Poudre de lait entier type Régilait**
- ☐ **Lait concentré entier**
- ☐ **Miel, confiture, chocolat, crème de marron**
- ☐ **Compote**
- ☐ **Fruits à coques** (y compris en poudres ou purées : noix, amandes, noisettes, pistache)
- ☐ **Fruits secs** (abricot, pruneau, figue, raisin)

Adaptez vos menus et vos recettes

<u>AJOUTEZ</u> des aliments **<u>riches en protéines</u>** à vos repas

Votre petit-déjeuner :

+ 1 laitage

et/ou 1 cuillère de poudre de lait dans votre café

Votre ou vos collations :

+ 1 part de camembert

et/ou 1 fromage blanc

et/ou 1 verre de lait

et/ou 1 poignée de fruits à coques

Vos repas principaux :

<u>Tous les jours</u> : Consommez de la viande, du poisson ou des œufs et des produits laitiers

<u>Minimum 2 fois par semaine</u> : Dégustez des légumes secs en accompagnement, en entrée ou en purée

Pour le diner :

Vous pouvez ajouter du **fromage**, des **lentilles** ou encore du **jambon blanc** dans votre potage.

Pensez aux **plats complets** comme les **quiches**, les **gratins**, ou encore les **flans de légumes**.

Ne pas jeter sur la voie publique

Document réalisé à l'occasion de la semaine de la dénutrition 2023

DPSP – Maison des associations de santé, 1 bis rue de la Contrie, 44100 NANTES – www.dupainsurlaplanche.org – association@dupainsurlaplanche.org

SRAE Nutrition – www.sraenutrition.fr – contact@sraenutrition.fr / Crédit images : canva.com