

Alimentation riche en protéines et en énergie



Pour améliorer votre état de santé, on vous a recommandé de manger des aliments riches en protéines et en énergie. Cette fiche vous aidera à y parvenir.

Qu'est-ce qu'une alimentation riche en protéines et en énergie ?

C'est une alimentation qui met l'accent sur des aliments et des boissons qui contiennent beaucoup de protéines et d'énergie. Chaque bouchée doit être la plus nutritive possible!

Quel est le rôle des protéines et pourquoi sont-elles importantes ?

Les protéines servent entre autres à construire et à réparer les muscles et les tissus, à guérir les plaies et à soutenir le système immunitaire. Elles vous permettent de garder vos forces et de maintenir votre autonomie.

Qu'est-ce que l'énergie ?

L'énergie contenue dans les aliments sert de carburant à votre corps, tout comme l'essence sert de carburant à l'automobile. C'est elle qui vous permet de bouger et de faire vos activités. L'énergie se mesure en calories.

Pourquoi ai-je besoin d'une alimentation riche en protéines et en énergie ?

Ce type d'alimentation peut permettre à votre corps de refaire ses réserves et de reprendre des forces. Voici des situations pour lesquelles un tel régime peut être utile.

- > Vous mangez comme d'habitude, mais vous perdez du poids ou des forces.
- > Vous mangez moins par manque d'appétit.
- > Votre corps a des besoins plus élevés à cause d'une opération, d'une infection, d'une plaie ou d'une maladie.



Comment enrichir mon alimentation en protéines ?

Il est important de répartir la quantité de protéines consommées, tout au long de la journée. Ceci assure au corps une meilleure utilisation de celles-ci.

Voici des aliments et des boissons riches en protéines à inclure dans vos 3 repas et collations :

Au déjeuner

Lait, lait au chocolat, lait protéiné, boisson de soya, de pois ou de pois chiche	Mettez-en dans votre café, vos céréales, votre gruau, votre lait frappé.	
Œufs	Cuisinez-les à votre goût!	
Yogourt protéiné, de type grec, Skyr	Ajoutez-y des noix, des céréales ou des fruits.	
Fromage	Mangez-le seul ou avec des rôties, ou ajoutez-en dans vos omelettes.	
Beurre d'arachide ou autre beurre de noix (amande, noix de cajou, etc.)	Tartinez-en vos rôties, muffins, bagels ou mettez-en dans un frappé aux fruits (smoothie).	
Noix et graines	Ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales, votre gruau ou votre lait frappé.	

Au dîner et au souper

Poisson, volaille, fruits de mer et viande	Mangez-en au moins une portion de la grosseur de la paume de votre main. N'hésitez pas à utiliser ces aliments en conserve.	
Œufs	Ajoutez-en dans vos salades, vos sandwichs, dans une sauce ou dans la soupe.	
Légumineuses	Mettez-en dans vos soupes, vos salades, vos plats mijotés ou dans une sauce tomate.	
Tofu et tempeh	Ajoutez-en dans vos potages, vos desserts, votre sauce à spaghetti, vos plats mijotés, vos plats sautés et vos salades.	
Fromage	Gratinez vos plats préférés ou ajoutez-en dans vos sauces, vos sandwichs, vos salades, dans les pommes de terre en purée, dans les omelettes, etc.	
Protéines végétales texturées (ex. : sans viande à base de soya)	Remplace bien la viande dans vos recettes.	



Dans vos collations, pensez à inclure des aliments comme du lait, du lait au chocolat, du yogourt, du yogourt grec, du fromage, du pouding, des noix, etc.

Comment enrichir mon alimentation en énergie?

Mangez des aliments contenant un pourcentage plus élevé de matières grasses (MG) : lait entier (3,25 %), yogourt à 4 % ou plus, fromage à 30 % et plus, des avocats, des noix, etc.

Ajoutez ceci	À cela
Huile, beurre, margarine	Pâtes, soupe, potage, lait frappé, légumes
Crème, crème sûre, mayonnaise	Pomme de terre, viande, trempette, volaille, sandwich
Crème fouettée, crème glacée	Fruits, dessert, compote, lait frappé
Sirop, miel, sucre, confiture, Mélasse	Lait frappé, yogourt, crème glacée, crêpes, céréales, biscuits



Lait fouetté aux fraises

Donne 1 portion de lait fouetté

- 390 calories
- 10 g de protéines

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de lait entier (3,25 % de matières grasses)
- 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée
- 60 ml (1/4 tasse) de fraises
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de lait écrémé ou de lait protéiné
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de maïs, de canola ou de caméline

Fouettez bien tous les ingrédients au mélangeur électrique.

Vous pouvez varier la recette en remplaçant les fraises par une banane mûre ou 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de chocolat.

Conseils généraux pour vous aider, même si vous avez peu d'appétit

- > Prenez plusieurs petits repas et collations chaque jour.
- > Buvez moins de liquides avant et pendant les repas.
- > Assaisonnez vos mets pour en relever la saveur.
- > Gardez vos aliments favoris sous la main.
- > Mangez aux moments de la journée où vous avez le plus d'appétit.
- > Complétez les repas avec un supplément nutritif du commerce (ex. : Ensure, Boost) ou maison (voir la recette de lait fouetté ci-dessus). Les suppléments nutritifs sont en vente dans la plupart des pharmacies et dans certaines épiceries ou magasins à grande surface. Ceux qui portent la mention « Plus Calories » sont encore plus riches que les autres. Privilégiez-les.

Est-ce qu'une bouteille de supplément nutritif peut remplacer un repas ?

La plupart des suppléments nutritifs sur le marché ne sont pas suffisants pour remplacer un repas complet. Ils peuvent compléter un repas ou servir de collation.

.....
.....
.....

Que faire si la fatigue m'empêche de préparer mes repas ?



- > Demandez à quelqu'un de vous aider.
- > Cuisinez des repas simples en grande quantité et congelez-les en portions individuelles.
- > Procurez-vous des plats préparés. Vous pouvez les acheter à l'épicerie (certaines offrent un service en ligne et font la livraison). Vous pouvez aussi utiliser les services d'un traiteur ou d'une popote roulante (voir les Ressources utiles).

Si j'ai un taux élevé de cholestérol ou si j'ai le diabète, puis-je manger des aliments riches en protéines et en énergie ?

Avoir une alimentation enrichie est sans danger si elle est temporaire. Il est très important de maintenir vos forces et votre énergie, surtout en situation de maladie ou de stress.

Si vous êtes diabétiques, optez pour une alimentation riche en matière grasse plutôt qu'une alimentation riche en sucre. Si vous souffrez de cholestérol élevé, privilégiez de meilleur gras comme l'huile d'olive, l'huile de canola, l'avocat, les noix et la margarine non hydrogénée.

Si vous avez des questions liées à votre état de santé, parlez-en à votre nutritionniste pour avoir des conseils adaptés à votre situation.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Une nutritionniste peut répondre à toutes vos questions liées à l'alimentation. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière avec qui communiquer pour avoir une consultation en nutrition :

Nom :

Téléphone :



RESSOURCES UTILES

Popotes roulantes : informez-vous au CLSC de votre secteur ou communiquez avec le Regroupement des popotes roulantes au 1 877 277-2722.

> popotes.org

Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ). Pour trouver un nutritionniste dans le secteur privé, près de votre domicile :

> **514 393-3733** ou **1 888 393-8528** (sans frais)

> odnq.org

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca