

Comment enrichir ses repas et ses collations

Si vous avez peu d'appétit, il peut être avantageux d'enrichir vos repas et vos collations pour tirer le maximum de chacune de vos bouchées. Voici des idées pour vous inspirer.

Allez-y en fonction de vos goûts!

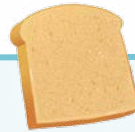
Repas

Smoothies



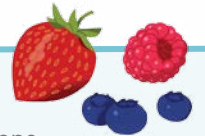
- **Mélanger** fruits + lait + yogourt riche en gras
- **Ajouter** :
 - › beurre de noix ou de graines
 - › lait en poudre
 - › tofu soyeux
 - › avocat
- **Garnir** :
 - › noix
 - › graines
 - › fruits frais ou fruits séchés

Pain grillé



- **Garnir** :
 - › beurre d'arachide + rondelles de banane
 - › morceaux de fromage + compote de pomme
 - › avocat écrasé
 - › beurre et œufs brouillés
 - › fromage cottage et fruits frais

Gruau



- **Mélanger** flocons d'avoines + lait + lait en poudre
- **Ajouter** :
 - › morceaux de fruits frais, séchés ou surgelés
 - › noix ou graines
 - › beurre d'arachide ou de noix

Pâtes en sauce



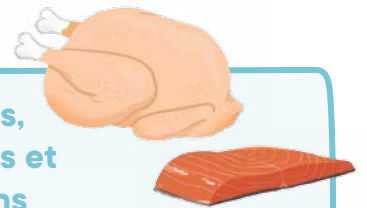
- **Ajouter** aux **saucés blanches** ou rosées
 - › lait en poudre
 - › tofu soyeux en purée
- **Bonifier** vos sauces tomates :
 - › viande
 - › tofu ferme égrainé
 - › légumineuses
- **Garnir** :
 - › huile
- **Gratiner** avec du fromage

Potages



- **Ajouter** du lait à la fin de la cuisson des légumes
- **Ajouter** avant de réduire en purée :
 - › légumineuses en conserve
 - › lait en poudre
 - › tofu soyeux
- **Garnir** :
 - › huile
 - › crème

Viandes, volailles et poissons



- **Servir** avec une sauce comme une **sauce à base de lait**
- **Ajouter** du lait en poudre aux sauces d'accompagnement, telles les sauces blanches, au cari, au beurre, etc.
- **Gratiner** avec du fromage râpé votre portion de viande, volaille ou poisson

Salades



- **Ajouter** :
 - › légumineuses en conserve comme des lentilles, des haricots noirs ou des pois chiches
 - › morceaux de fromage
 - › arachides, noix ou graines
- **Servir** avec une vinaigrette à base d'huile

Pour enrichir vos collations, c'est par ici!



Collations

Lait



- **Choisir** des versions plus riches en gras
- **Calmer** votre soif avec un verre de lait
- **Préparer** un lait frappé : lait + fruits + crème glacée
- **Ajouter** poudre de cacao + un peu de sucre + essence de vanille

Yogourt



- **Choisir** des versions plus riches en gras
- **Ajouter** :
 - › noix ou graines
 - › lait en poudre
 - › flocons d'avoine ou céréales à déjeuner
 - › fruits frais, séchés ou surgelés

Craquelins



- **Ajouter** :
 - › morceaux de fromage + tranches de pomme
 - › beurre d'arachide + tartinade de fruits ou confiture
 - › fromages à tartiner
 - › houmous

Fruits



- **Transformer** en smoothies (voir plus haut)
- **Accompagner** d'une trempette à base de yogourt ou de chocolat
- **Enrouler** une banane ou autre fruit coupé dans une tortilla tartinée de beurre d'arachide, de noix ou de graines

Œufs



- **Manger** des œufs cuits durs avec des crudités
- **Préparer** des œufs brouillés avec du fromage
- **Écraser** les œufs avec de la mayonnaise ou du yogourt pour en faire une tartinade à mettre sur du pain ou des craquelins

Crudités



- **Accompagner** d'une trempette :
 - › yogourt et mayonnaise
 - › **béchamel** avec épinards et fromage
 - › houmous
 - › fromage à tartiner

Quelques trucs à garder en tête

- **Évitez** les produits allégés, à faible teneur en gras.
- **Enrichissez** vos recettes avec de l'huile, du lait en poudre ou des noix moulues.
- **Amusez-vous** à explorer des combinaisons d'aliments inusitées. C'est le moment de goûter des mélanges que vous n'auriez peut-être jamais osé essayer!

