

# Alimentation mixée

## Info +

La texture mixée rend les repas moins appétissants, soignez la présentation, en utilisant des bols par exemple.

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. Avec l'alimentation mixée, les aliments sont réduits en purée plus ou moins fine en fonction de vos capacités. Il est important d'enrichir l'alimentation pour couvrir l'ensemble de vos besoins.

## Ustensiles

Vous pouvez utiliser un mixer ou éventuellement bien écraser les aliments avec une fourchette.

## Conseils généraux

- Prévoyez un bol de sauce, jus ou bouillon pour humidifier les aliments plus secs.
- Pour les collations, sélectionnez des préparations lactées (sérés, yaourts, frappés, etc.) auxquelles vous ajoutez des fruits mixés.
- Vous pouvez utiliser des aliments mixés destinés aux bébés.

## Conseils de préparation

- Viande, poisson : cuits, puis mixés avec du jus, du bouillon ou une sauce.
- Œuf : à la coque, brouillé, ou cru incorporé dans une sauce ou un potage.
- Fromage à tartiner incorporé dans une purée de pommes de terre, de la semoule ou de la polenta, dans un potage, dans une sauce béchamel.
- Farineux : purée de pommes de terre, bouillie salée ou sucrée (pour bébé), polenta, semoule, et, selon tolérance, petites pâtes (vermicelles, étoiles), couscous avec sauce ou jus.
- Légumes : cuits mixés.
- Fruits : bien mûrs, crus, cuits ou en conserve mixés.

## Exemples de menus pour une alimentation mixée

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p><b>Petit déjeuner</b> Bouillie 5 céréales Yaourt aromatisé Jus de poire</p>	<p><b>Petit déjeuner</b> Petites céréales Sérés nature + confiture Jus d'orange</p>
<p><b>Collation</b> Frappé à la banane</p>	<p><b>Collation</b> Mousse de pêche</p>
<p><b>Repas de midi</b> Dinde mixée Flan de courgettes Purée de pommes de terre (lait + beurre) Banane mixée (lait + sucre + crème)</p>	<p><b>Repas de midi</b> Flan de tofu + coulis de légumes Vermicelles Purée de laitue Mousse de pêche</p>
<p><b>Collation</b> Supplément nutritif oral au café</p>	<p><b>Collation</b> Crème brûlée</p>
<p><b>Repas du soir</b> Potage de légumes enrichi au fromage Pavé de saumon en papillote mixé Polenta Epinards mixés à la crème Crème au chocolat</p>	<p><b>Repas du soir</b> Œufs brouillés Petites pâtes Purée d'asperges Mousse de fruits cuits</p>
<p><b>Collation</b> Jus de pêche</p>	<p><b>Collation</b> 2 boules de glace</p>