

Alimentation liquide

Info +

La texture liquide rend les repas moins appétissants et parfois difficiles à reconnaître : inscrivez les noms des préparations sur chaque bol ou notez-les sur un menu pour mieux les identifier. Pensez à varier les couleurs et assaisonnements.

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. Parce qu'elle est diluée, une alimentation à texture liquide est pauvre en énergie. Il est donc essentiel d'enrichir les préparations.

Ustensile

Avec un mixer, les aliments sont réduits en purée, puis rendus plus liquides à l'aide du jus de cuisson, de crème ou de jus de fruit.

Conseils généraux

- Prévoyez un bol de sauce, de jus ou de bouillon pour rendre plus liquides les préparations.
- Le volume maximum d'un repas est de 5 à 6 dl (répartis en plusieurs préparations différentes).
- Pour les collations, sélectionnez des préparations lactées à boire (yaourts, frappés).
- Buvez 1 jus de fruit par jour pour la vitamine C.

Conseils de préparation

- Viande, poisson : cuits puis mixés avec du jus, du bouillon ou une sauce.
- Œuf : brouillé mixé avec du lait, de la crème ou du beurre, ou ajouté dans une sauce ou un potage.
- Fromage : râpé ou à tartiner incorporé dans une purée, un potage ou encore dans une sauce béchamel.
- Farineux : purée de pommes de terre liquide, potage de céréales, bouillies salée ou sucrée (pour bébé), polenta liquide, semoule.
- Légumes : potage mélangé aux farineux.
- Fruits : jus de fruits, crus ou cuits mixés liquides.

Exemples de menus pour une alimentation liquide

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p>Petit déjeuner Chocolat chaud Yaourt liquide Jus de fruit</p>	<p>Petit déjeuner Bouillie liquide à base de farine de céréales et de lait, enrichie de crème ou de beurre et sucre Jus de fruit</p>
<p>Collation Supplément nutritif oral ou préparation maison</p>	<p>Collation Frappé</p>
<p>Repas de midi Potage de légumes enrichi liquide Fromage râpé Œufs brouillés mixés avec du lait, crème Crème vanille enrichie (supplément nutritif oral)</p>	<p>Repas de midi Agneau mixé allongé avec du jus de cuisson Purée de légumes et pommes de terre + beurre Fruits cuits mixés liquides (lait + sucre + crème)</p>
<p>Collation Jus de fruit</p>	<p>Collation Supplément nutritif oral</p>
<p>Repas du soir Potage de céréales + poudre de protéines Purée de légumes et pommes de terre liquides (lait + beurre) Compote de fruits + fromage blanc</p>	<p>Repas du soir Potage de légumes + jaune d'œuf Bouillie de farine de céréales + crème + sucre Crème liquide avec lait + sucre</p>
<p>Collation Frappé café, chocolat, fraise, etc.</p>	<p>Collation Lait aromatisé</p>

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

Alimentation hachée

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. L'alimentation hachée est une alimentation normale équilibrée présentant une consistance tendre.

Ustensiles

Vous pouvez utiliser un simple couteau, un hachoir, une râpe, une fourchette.

Conseils généraux

- Choisissez des aliments de consistance molle ou faciles à écraser, humides, pouvant être hachés ou attendris par la cuisson.
- Coupez les aliments en petits morceaux, râpez-les ou hachez-les finement.
- Prévoyez le plus souvent possible des préparations qui se rapprochent d'une alimentation normale (poissons, œufs, flans, pain de viandes, etc.).
- Prévoyez un bol de sauce, jus ou bouillon, pour humidifier les aliments.

Conseils de préparation

- Viande : tendre en sauce, à cuisson longue, hachée cuite, en émincé.
- Poisson, œuf : entier.
- Fromage : mou, frais, fondu, fromage blanc.
- Farineux : mous tels que la purée, semoule, petites pâtes, polenta, couscous, rôsti, pain de mie, pain au lait, pain trempé, tresse, madeleine, porridge, viennoiserie, biscotte (à tremper).
- Légumes : bien cuits, coupés en petits morceaux.
- Fruits : frais, bien mûrs, tendres.

Exemples de menus pour une alimentation hachée

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p>Petit déjeuner Café ou thé (+ lait, sucre) ou chocolat chaud Pain au lait, tresse ou brioche Beurre, confiture</p>	<p>Petit déjeuner Café ou thé (+ lait, sucre) ou chocolat chaud Bircher ou porridge</p>
<p>Collation Jus d'orange</p>	<p>Collation Compote de pêches + fromage blanc</p>
<p>Repas de midi Steak de bœuf haché + jus ou sauce Petites pâtes Carottes Vichy Poire au caramel</p>	<p>Repas de midi Filet de saumon Pommes de terre bien cuites + fromage fondu Julienne de légumes gratinée Flan caramel</p>
<p>Collation Pain de mie Fromage mou</p>	<p>Collation Frappé à la fraise</p>
<p>Repas du soir Omelette aux fines herbes Polenta à la mozzarella, coulis de tomates Chou-fleur béchamel Crème au chocolat</p>	<p>Repas du soir Flan de tomates au chèvre Riz pilaf, sauce citronnée Salade de betteraves rouge à la feta Glace</p>
<p>Collation Yaourt aromatisé</p>	<p>Collation Yaourt aux fruits</p>