

Compléments nutritionnels oraux

Des compléments nutritionnels oraux peuvent vous être conseillés par le médecin ou la diététicienne, si votre alimentation habituelle est insuffisante malgré les conseils d'enrichissement.

Il s'agit de préparations salées (soupe, plats mixés) ou sucrées (crème, ou liquide lacté type yaourt à boire ou jus de fruit) prêtes à l'emploi et riches en énergie et en protéines.



L'achat de ces compléments en pharmacie est totalement remboursé par la sécurité sociale dans le cadre de votre prise en charge (arrêté du 2 Décembre 2009, JO du 8 décembre 2009 relatif à la modification de procédures d'inscription et des conditions de prise en charge et l'avis des fixations des prix associées.).

Consommés en collation entre les repas ou à la fin des repas, ils compléteront vos apports pour vous aider à maintenir votre poids ou à en reprendre.

Les préparations salées se consomment chaudes comme vos soupes ou plats habituels.

Les préparations sucrées s'apprécient plutôt à la sortie du réfrigérateur.

Vous pouvez cependant sortir les compléments de leurs emballages et les intégrer à vos recettes.

- Les compléments au chocolat ou au café peuvent être chauffés et devenir la base de votre petit déjeuner.
- Les compléments à la vanille ou au caramel peuvent servir de coulis sur un dessert.
- Les compléments au goût neutre peuvent être intégrés aux recettes salées (potage, purée...) à la place du lait. Vous pouvez également les aromatiser avec un sirop de fraise, de menthe...
- Les compléments à base de jus de fruit peuvent être agrémentés d'eau gazeuse afin de vous rafraîchir.

Quelques idées de recettes

- ◆ **Lait frappé à l'orange** : fouettez un complément énergétique liquide à la vanille, puis le réserver au réfrigérateur pendant 1 heure mélangé avec 150 ml de jus d'orange.



- ◆ **Lait choco-poire** : mixez une poire au sirop avec un complément énergétique liquide au chocolat.



- ◆ **Cappuccino** : présentez le complément énergétique dans un grand verre ou une tasse, ajoutez de la chantilly dessus.



- ◆ **Bavaois caramel** : ramollissez 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide puis les égoutter. Faites tiédir un complément énergétique liquide au caramel et incorporez les 2 feuilles de gélatine à la préparation en mélangeant jusqu'à ce que les feuilles soit fondues. Placez la préparation au réfrigérateur environ 2 heures.

