

IDÉES RECETTES

POTAGE ENRICHIS



Ingrédients pour 4 portions

- 1 litre d'eau
- 350g de légumes surgelés ou frais
- 40g de concentré de tomates
- 50g de crème fraîche épaisse
- 45g de pommes de terre
- 40g de lait en poudre entier
- 15g de poudre de protéines (à acheter en pharmacie, type Protifar®)
- Sel, poivre en fonction des goûts

Conseils de préparation

Faites cuire les légumes dans l'eau avec le concentré de tomates, le sel et le poivre.

Ajoutez la crème en fin de cuisson.

Après mixage, ajoutez le lait en poudre, la poudre de protéines et faites-les bouillir.

Ajoutez ensuite les flocons de pommes de terre selon l'épaisseur du potage souhaité.

RÉBUS

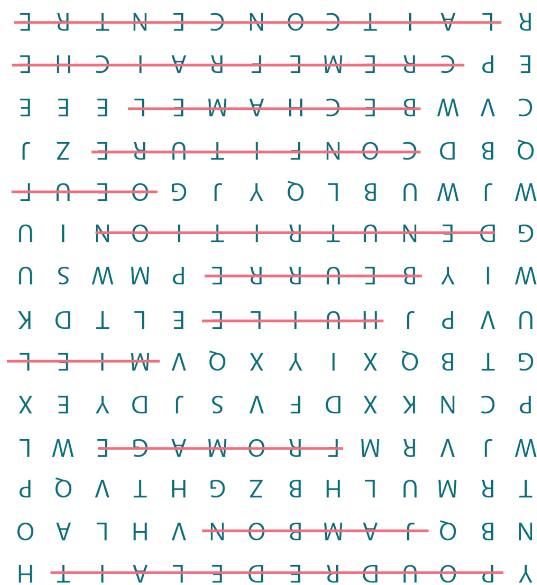
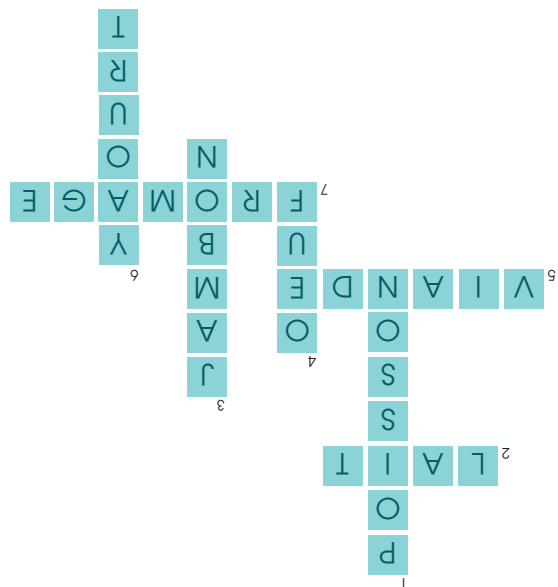


On

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

source : www.educol.net

RÉBUS : Dénutrition (Dé - Nu - Tri - Scie - On)



Solution :



SEMAINE DE LUTTE CONTRE

la dénutrition

DU 12 AU 19 NOVEMBRE 2021



CHU
ROUEN NORMANDIE

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
12 AU 19 NOV. 2021

QU'EST-CE QUE LA DÉNUTRITION ?

Un malade traité pour un cancer qui ne mange pas assez à cause des nausées.

Un patient atteint de la maladie d'Alzheimer qui oublie de s'alimenter.

Une personne âgée qui n'a plus la force de faire les courses et la cuisine.

Deux millions de personnes en France sont touchées par la dénutrition qui est caractérisée par **une insuffisance des apports alimentaires** par rapport aux besoins. Cela se traduit par **une baisse de poids involontaire** et/ou une **baisse des forces musculaires**.

Les raisons sont multiples : les maladies bien sûr, mais aussi l'avancée en âge, la solitude, une mauvaise denture, une baisse des revenus financiers, une dépendance qui s'installe...

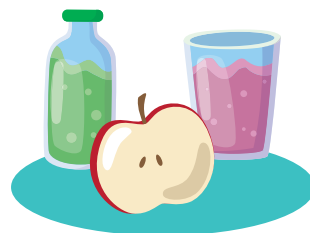
Nous vous proposons des **jeux** pour tester vos connaissances ainsi que des **recettes** simples et savoureuses qui vous aideront, si vous êtes dénutri, à **retrouver votre poids de forme et des forces** !

MOTS MÉLÉS

Trouvez les aliments riches en calories afin de reprendre du poids !

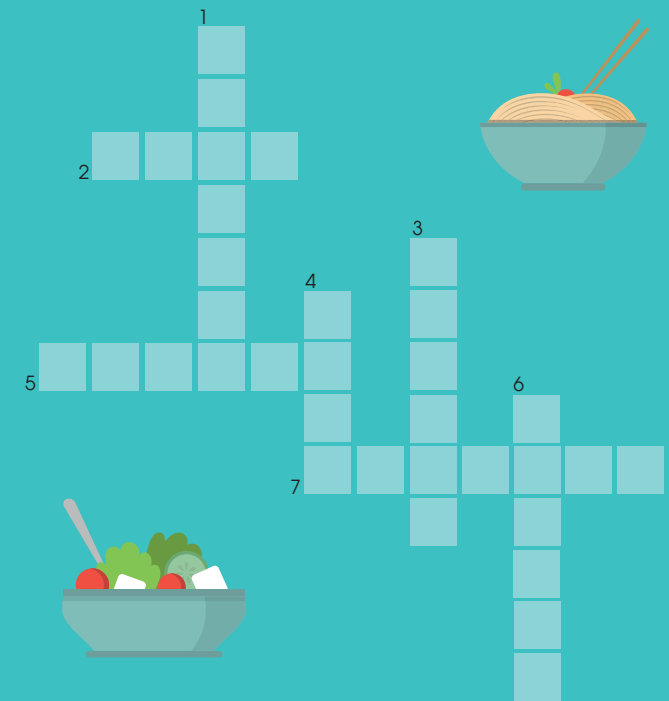
Y P O U D R E D E L A I T H
 N B Q J A M B O N V H L A O
 T R M U L H B Z G H T V Q P
 W J V R M F R O M A G E W L
 P C N K X D F V S J D Y E X
 G T B Q X I Y X Q V M I E L
 U V P J H U I L E E L T D K
 W I Y B E U R R E P M W S U
 G D E N U T R I T I O N I U
 W J W U B L Q Y J G O E U F
 Q B D C O N F I T U R E Z J
 C V W B E C H A M E L E E E
 E P C R E M E F R A I C H E
 R L A I T C O N C E N T R E

BECHAMEL BEURRE
 CONFITURE CREMEFRAICHE
 HUILE FROMAGE
 LAITCONCENTRE JAMBON
 OEUF MIEL
 POUDREDLAIT
 DENUTRITION



MOTS CROISÉS

À l'aide des définitions suivantes, trouvez les aliments riches en protéines pour reprendre du muscle et donc des forces !



VERTICAL

1. Attention à l'hameçon !!!
3. On en trouve dans le cochon
4. Se cuisine sucré ou salé
6. Nature, sucré ou avec des morceaux

HORIZONTAL

2. Merci les vaches !
5. De bœuf, de veau ou d'agneau
7. La France est réputée pour sa diversité