

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, rösti, 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>