

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