

# Set de Table: Alimentation Hypercalorique/Hyperprotidique

## Le lait et les produits laitiers

Ils apportent du calcium indispensable aux dents et aux os et des protéines servant à bâtir et à entretenir le corps. Pensez à enrichir vos plats avec du gruyère râpé ou du fromage à tartiner.



## Les viandes, poissons et oeufs

(125g à 150g par repas)

Ils apportent également des protéines qui participent à l'élaboration des muscles et du fer indispensable à la fabrication des globules rouges et à l'oxygénation du sang. Ces aliments ne sont pas indispensables au petit déjeuner.



## Les matières grasses

Elles apportent également de l'énergie mais aussi des vitamines indispensables à la vue et à la peau.



## Les fruits et légumes



Ils apportent des fibres facilitant le transit intestinal, des minéraux et des vitamines pour avoir « la pêche ».



## Les féculents



Ils fournissent de l'énergie utile aux différentes activités de la journée.



## Le sucre et les produits sucrés

Ils fournissent de l'énergie disponible rapidement et sont destinés à vous faire plaisir.



## Les boissons

Elles servent à l'hydratation.



Ce set de table est offert par:



**Important : Pensez à enrichir vos plats et à fractionner votre alimentation (2 à 3 collations par jour en plus des 3 repas principaux)**

# Le service DIETETIQUE vous souhaite un bon appétit