

CONSEILS, ASTUCES *et recettes !*



Suggestion de présentation.

 **Nestlé**
HealthScience®

RENUTRYL®

Petit-déjeuners — Desserts — Collations

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.
Utiliser sous contrôle médical.

 **Nestlé**
HealthScience

Sommaire

Compléments nutritionnels oraux [guide pratique]	3
Les astuces	6
Les solutions nutritionnelles	8
Petit-déjeuners	
• Fruits en gelée	10
• Semoule au lait et aux fruits secs	11
• Smoothie aux fruits et amandes	12
• Verrine de flocons d'avoine et fruits secs	13
• Banoffee en verrine	14
Desserts	
• Petit pot de crème à la fraise	15
• Riz au lait à la vanille	16
• Moelleux au chocolat-café	17
• Tarte normande aux pommes	18
• Far aux pruneaux	19
• Ganaches aux 3 chocolats	20
• Glace aux fruits	21
• Roulé à la crème et sa sauce chocolat	22
• Duo gourmand	23
Collations	
• Crème sucrée à la vanille	24
• Petits gâteaux minutes	25
• Milkshake	26
• Gâteau aux pommes	27
• Granité aux fruits	28
• Crêpes	29
APAS 82 – Méthode MIAM	30

Compléments nutritionnels oraux

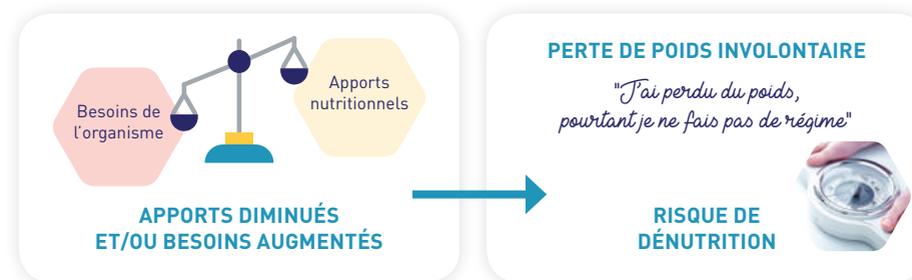


[guide pratique]

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL POUR VOUS AIDER À LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

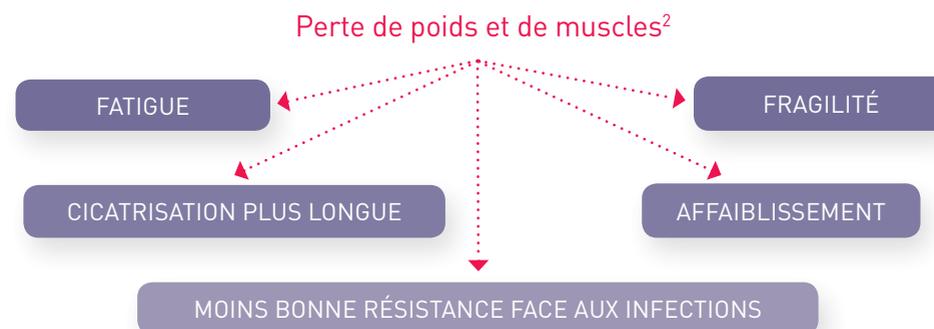
Pourquoi vous a-t-il prescrit un complément nutritionnel oral ?

La dénutrition survient lorsque vos apports alimentaires ne suffisent plus à couvrir les besoins protéino-énergétiques de votre organisme au quotidien¹. Cela aboutit à une diminution progressive de la masse maigre et de la masse grasse corporelles : ce déséquilibre conduit à une perte de muscle et de poids. Un complément nutritionnel oral peut vous aider à lutter contre la dénutrition.



Quelles sont les conséquences de la dénutrition sur l'organisme ?

La dénutrition se traduit par une perte de poids et de muscles. Votre organisme devient plus fragile et cela peut avoir des conséquences sur votre santé. Vous pouvez vous sentir davantage fatigué, ressentir un affaiblissement, et être plus fragile.



1. HAS - Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée - Avril 2007
2. M. FERRY, Nutrition de la personne âgée, 4ème édition 2012

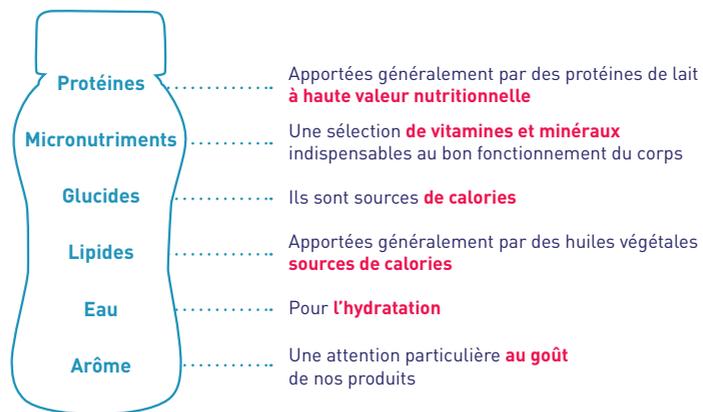
Le saviez-vous ?

Les compléments nutritionnels oraux aident à reprendre du poids, à améliorer l'appétit et à diminuer le risque d'hospitalisation¹.

Qu'est-ce qu'un complément nutritionnel oral ?

C'est un concentré d'énergie, de protéines, de vitamines et de minéraux, conçu pour compenser des apports alimentaires insuffisants et lutter ainsi contre la dénutrition. Il peut se présenter sous plusieurs formes : liquide de type lacté, liquide fruité, crème dessert, soupe, préparations en poudre à reconstituer, etc. Et plusieurs saveurs pour favoriser l'observance².

Que contient un complément nutritionnel oral ?



1. Seguy D et al., Clinical Nutrition (2019), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.005>
2. Hubbard et al. Clinical Nutrition 31 (2012) 293-312

Quelques conseils d'utilisation de votre complément nutritionnel oral

Les compléments nutritionnels oraux sont à utiliser sous avis médical et en complément de l'alimentation habituelle.

Combien ?

- 1 à 2 compléments nutritionnels *RENUTRYL® CONCENTRÉ* par jour en complément de votre alimentation.
À adapter selon les recommandations de votre médecin.



Comment les consommer ?

- La plupart des produits *RENUTRYL® CONCENTRÉ* sont prêts à consommer. Vous pouvez également les utiliser dans une recette.
- Ces produits sont concentrés, il est recommandé de les consommer lentement.
- Ils peuvent se consommer en plusieurs fois tout au long de la journée.
- Après ouverture, conserver le produit au réfrigérateur et le consommer dans les 24 h.



Quand les consommer ?

- En collation, au moins 2 h avant ou après un repas.
- Au cours d'un repas en complément de votre alimentation.



Vous trouverez dans la suite de ce guide des astuces et recettes simples pour faciliter la consommation de vos produits *RENUTRYL® CONCENTRÉ*. Elles vous aideront à **respecter votre prescription**, tout en gardant le **plaisir de manger** !



Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.
Utiliser sous contrôle médical.

Les astuces



QUELQUES ASTUCES SIMPLES POUR CONSOMMER RENUTRYL® CONCENTRÉ ET VARIER AU QUOTIDIEN

AU PETIT-DÉJEUNER

Boissons chaudes

- 1^e astuce : ajouter 1 à 3 cuillères de café soluble, de cacao, ou de chicorée à un liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Vanille). Puis tiédir le mélange, sans le faire bouillir, au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux.
- 2^e astuce : tiédir votre dessert *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café) sans le faire bouillir. Pour cela, retirer l'opercule, puis chauffer au micro-ondes ou verser dans une casserole et chauffer à feu doux.



Pâte à tartiner

- Faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes 150 g de chocolat et 30 g de beurre.
- Ajouter 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café) si vous utilisez du chocolat noir ou 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Caramel) si vous utilisez du chocolat au lait. Mélanger.
- Cette pâte à tartiner pourra alors remplacer au quotidien la confiture et le beurre pour les tartines.



EN ENCAS, TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Accompagner votre dessert/produit *RENUTRYL® CONCENTRÉ* de petits biscuits secs (type biscuit à la cuillère, spéculoos) en les trempant dedans.



EN DESSERT

Salade de fruits

- Mélanger votre salade de fruits frais ou en conserve avec un liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ*.
- Vous pouvez également ajouter des amandes ou de la noix de coco en poudre.



Dessert glacé

- Verser le dessert *RENUTRYL® CONCENTRÉ* dans un récipient adapté et le placer au congélateur pendant 2 h.
- Sortir 10 min à l'avance et utiliser une cuillère à glace pour servir.



Café glacé

- Faire un café avec 2 cuillères de café soluble ou un café filtre et le garder au frais.
- Lorsque votre café est bien froid, ajouter 2 glaçons et 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café).
- Sucrez à votre convenance et saupoudrer de chocolat.



Pain perdu

- Prendre le pain, la brioche ou la viennoiserie de la veille.
- Mélanger 100 ml de produit *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Vanille) avec 1 œuf dans une assiette creuse.
- Imbiber les morceaux de brioche, pain ou viennoiserie avec la préparation (œuf/*RENUTRYL® CONCENTRÉ*). Saupoudrer de sucre semoule.
- Dans une poêle à feu doux, faire caraméliser les morceaux.



Remarque

Ne pas faire bouillir. L'ébullition peut détruire les nutriments sensibles à la chaleur.



Les solutions nutritionnelles



Les produits **RENUTRYL® CONCENTRÉ** sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales à utiliser sous contrôle médical. Ces produits sont destinés aux besoins nutritionnels des patients adultes dénutris.

LIQUIDE DE TYPE LACTÉ



RENUTRYL® CONCENTRÉ

450 kcal	28g protéines
5 saveurs	Sans lactose

/200 ml





Vanille



Café



Caramel



Fraise



Praliné

VARIÉTÉS

NOUVEAU


RENUTRYL®
CONCENTRÉ FRUITY

Boisson saveur fruitée

300 kcal	14g protéines
4 saveurs	Sans lactose

/200 ml



Fruits rouges Ananas Pomme Orange


RENUTRYL®
CONCENTRÉ DESSERT

Dessert de type lacté

280 kcal	14g protéines
4 saveurs	Sans lactose

/140 g



Chocolat Fraise Vanille Café

1. Indice glycémique mesuré selon la méthode FAO/WHO 1998 - N'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique.



Fruits en gelée



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® *CONCENTRÉ FRUITY* (saveur au choix)
- 3 g d'agar-agar
- 1 c.à.s de miel
- 100 g de fruits de saison



PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'agar-agar et le liquide RENUTRYL® *CONCENTRÉ FRUITY*.
- 2 Porter à ébullition puis ajouter le miel.
- 3 Verser dans les récipients et ajouter les fruits lavés et épluchés de votre choix.
- 4 Mettre au frais (min. 2 h).
- 5 Décorer à votre convenance avec des brisures de biscuit et/ou un peu de chantilly.

ASTUCE

Mettre les récipients au congélateur. Pendant ce temps, préparer les fruits en tranche, les coller sur les parois intérieures des verrines et les remettre au congélateur. Couler la préparation tiède dans les récipients et ajouter le reste des fruits.

Apports moyens pour 1 portion :

241
kcal7g
Protéines

Semoule au lait et aux fruits secs



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot RENUTRYL® *CONCENTRÉ DESSERT* (saveur au choix)
- 150 ml de lait
- 30 g de semoule
- 8 abricots secs coupés en dés
- 8 dattes coupées
- 8 cerneaux de noix



PRÉPARATION

- 1 Chauffer le lait, ajouter la semoule en pluie et cuire 3 min à feu doux.
- 2 Délayer avec le produit RENUTRYL® *CONCENTRÉ DESSERT* puis ajouter les fruits secs.
- 3 Verser la préparation dans 2 récipients.
- 4 Mettre au frais.

ASTUCE

Utiliser des fruits frais de saison ou réaliser un coulis de fruits et râper du chocolat sur la semoule froide pour la décorer.

Apports moyens pour 1 portion :

681
kcal17g
Protéines



Smoothie aux fruits et amandes



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits frais de votre choix
- 20 g d'amandes
- Glaçons (facultatif)



PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY**.
- 2 Ajouter les amandes et mixer à nouveau.
- 3 Verser dans un récipient avec les glaçons.

ASTUCE

Pour les fruits rouges, les mixer au préalable et passer le jus au tamis pour éviter les petites graines.

Apports moyens pour 1 portion :

567
kcal

18g
Protéines



Verrine de flocons d'avoine et fruits secs



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix)
- 100 ml de lait
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de miel
- 25 g de noisettes grillées
- 25 g de raisins secs



PRÉPARATION

- 1 Chauffer le lait et y ajouter les flocons d'avoine et le miel.
- 2 Cuire 5 min à feu doux.
- 3 Ajouter les raisins et le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**.
- 4 Mettre au frais.
- 5 Verser dans 2 récipients. Ajouter les noisettes grillées.

ASTUCE

Préparer les flocons d'avoine en plus grande quantité, les conserver au frais et en prélever une part. Diluer avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ** et accommoder à votre goût.

Apports moyens pour 1 portion :

521
kcal

21g
Protéines



Banoffee en verrine



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT* (saveur au choix)
- 10 gâteaux secs (au choix)
- 1 petit pot de confiture de lait
- ½ banane
- Chantilly en bombe
- Cacao en poudre (pour la décoration)



PRÉPARATION

- 1 Écraser les gâteaux dans une poche congélation.
- 2 Déposer successivement dans un récipient :
 - 1 c.à.s de gâteau émietté
 - ½ banane coupée en tranche
 - 1 c.à.c de confiture de lait
 - 1 c.à.s de gâteau émietté
 - ½ pot de *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT*
- 3 Décorer avec la chantilly et le cacao.
- 4 Mettre au frais 1h.

ASTUCE

La confiture de lait peut être remplacée par de la pâte à tartiner ou du caramel au beurre salé. Utiliser des fruits de saison.

Apports moyens pour 1 portion :

526
kcal14g
Protéines

Petit pot de crème à la fraise



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ* (saveur Fraise)
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c.à.s de sucre
- 2 c.à.s de coulis de fruits rouges
- Fraises



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et y placer un plat avec un fond d'eau (2 cm) pour la cuisson au bain-marie.
- 2 Tiédir le liquide *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ* à feu doux dans une casserole.
- 3 Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le liquide *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ* tiède dans la préparation œuf/sucre tout en remuant. À l'aide d'une cuillère, retirer la mousse qui s'est formée à la surface. Ajouter les 2 c.à.s de coulis de fruits rouges.
- 4 Verser la préparation dans des récipients et les déposer dans le plat contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie. Enfourner pendant 30 min et laisser refroidir.

ASTUCE

Peut être réalisé avec d'autres saveurs *RENUSTRYL*® *CONCENTRÉ*. Le coulis de fruits rouges pourra être remplacé, soit par la même quantité de café, de vanille ou de caramel ; et pour plus de gourmandise, déposer différentes compotées de fruits du moment après refroidissement.

Apports moyens pour 1 portion :

657
kcal30g
Protéines

Préparation
15 minCuisson
20 min

Riz au lait à la vanille



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille RENUSTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur Vanille)
- 30 g de riz rond
- 2 c.à.s de sucre
- 100 ml de lait
- ½ gousse de vanille



PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffer doucement à feu moyen le lait.
- 2 Couper la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Gratter les graines et les ajouter au lait. Laisser le lait et la vanille chauffer 5 min.
- 3 Laver le riz sous l'eau froide et l'ajouter en pluie dans la casserole. Réduire le feu et laisser frémir tout doucement.
- 4 Dès que la préparation frémit, ajouter le liquide RENUSTRYL® **CONCENTRÉ** et laisser cuire pendant 20 min.
- 5 Une fois que le riz est bien gonflé, retirez-le du feu et ajouter le sucre. Verser la préparation dans un récipient. Réserver au frais pendant 1 h.

ASTUCE

Vous pouvez agrémenter votre riz au lait de cannelle pour plus de gourmandise.

Apports moyens pour 1 portion :

700
kcal33g
ProtéinesPréparation
15 minCuisson
12 min

Moelleux au chocolat-café



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- ½ bouteille RENUSTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur Café)
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 50 g de chocolat noir
- 1 c.à.s bombée de farine
- 1 c.à.s de sucre



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mettre le beurre et ½ bouteille de liquide RENUSTRYL® **CONCENTRÉ** dans une casserole et chauffer à feu doux pour faire fondre le beurre. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que celui-ci ait entièrement fondu.
- 3 Mélanger l'œuf avec le sucre et la farine. Ajouter le mélange chocolat, beurre, le liquide RENUSTRYL® **CONCENTRÉ** et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4 Verser la préparation dans des récipients préalablement beurrés.
- 5 Enfourner pendant 12 min et déguster tiède.

ASTUCE

Servir avec une crème anglaise réalisée avec la saveur Vanille de RENUSTRYL® **CONCENTRÉ**.

Apports moyens pour 1 portion :

562
kcal15g
Protéines



Tarte normande aux pommes



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 150 ml de **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Caramel)
- 1 œuf
- ½ pâte Brisée
- ¼ de pomme
- 2 c.à.s de sucre



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger l'œuf battu avec le sucre et ajouter 150 ml de **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.
- 3 Éplucher la pomme et couper en gros cubes. Étaler la pâte Brisée dans 2 récipients. Ajouter sur le fond de tarte les pommes coupées en cubes.
- 4 Verser la préparation œuf, sucre et liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ** dans les récipients.
- 5 Enfourner pendant 35 min. Laisser refroidir.

ASTUCE

Vous pouvez réaliser cette tarte avec tous les fruits de saison.

Apports moyens pour 1 portion :

396
kcal

18g
Protéines



Far aux pruneaux



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot **RENUTRYL® CONCENTRÉ DESSERT** (saveur au choix)
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 20 g de farine de riz
- 20 g de fécule de maïs
- ½ sachet de levure (5 g)
- Beurre pour les moules individuels
- 12 pruneaux



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Battre les œufs avec le sucre et le produit **RENUTRYL® CONCENTRÉ DESSERT**.
- 3 Ajouter la farine de riz, la levure et la fécule de maïs.
- 4 Beurrer 2 récipients de 6 cm de diamètre et y verser la préparation.
- 5 Déposer les pruneaux dénoyautés sur la préparation et enfourner pendant 15 min.

ASTUCE

Pour un gâteau brillant, badigeonner le far à la sortie du four avec un peu de confiture d'abricot. Chauffer 15 sec au micro-ondes.

Apports moyens pour 1 portion :

705
kcal

22g
Protéines



Ganaches aux 3 chocolats

Peut vous servir de base pour différentes recettes : crêpes, biscuits, mille-feuilles de biscuits secs, verrines...



INGRÉDIENTS POUR 3 GANACHES

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix) pour chaque ganache

Au chocolat noir :

- 100 g de chocolat noir à 60 % de cacao

Au chocolat au lait :

- 100 g de chocolat au lait dessert

Au chocolat blanc :

- 100 g de chocolat blanc dessert



PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 Tiédir le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ** sans le faire bouillir.
- 3 Mélanger doucement le chocolat fondu et le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**.
- 4 Laisser refroidir la préparation au réfrigérateur.

ASTUCE

Utiliser ces ganaches refroidies avant passage au réfrigérateur : elles seront plus maniables ! Si vous les utilisez après, les passer au micro-ondes 30 sec et les remuer pour les assouplir.

Apports moyens pour 1 ganache :

995
kcal

35g
Protéines



Glace aux fruits



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits congelés
- 1 c.à.s de miel



PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits encore congelés avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- 2 Ajouter le miel et mixer à nouveau.

ASTUCE

Pour une texture plus aérée, incorporer un blanc d'œuf monté en neige.

Apports moyens pour 1 portion :

290
kcal

7g
Protéines



Roulé à la crème et sa sauce chocolat



PRÉPARATION

Pour le roulé :

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Monter les blancs en neige en ajoutant le sucre au fur et à mesure. Ajouter les jaunes puis la farine tamisée en mélangeant délicatement.
- 3 Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfourner pendant 10 min.
- 4 Laisser refroidir sur grille. Retourner le biscuit sur une feuille propre et retirer délicatement la feuille de cuisson.
- 5 Couper le biscuit en 3 dans le sens de la longueur. Étaler le produit **RENUSTRYL® CONCENTRÉ DESSERT** sur le biscuit en laissant un bord sans crème pour éviter les débordements et rouler en vous aidant de la feuille.
- 6 Mettre au frais 2 h.

Pour la sauce chocolat :

- 1 Peser le chocolat et y ajouter le lait.
- 2 Chauffer au micro-ondes 30 sec, puis mélanger afin d'obtenir une sauce onctueuse.

Apports moyens pour 1 portion :

388
kcal

16g
Protéines



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

Pour le roulé :

- 1 pot **RENUSTRYL® CONCENTRÉ DESSERT** (saveur au choix)
- 3 œufs • 80 g sucre • 80 g farine

Pour la sauce chocolat :

- 80 g de chocolat noir
- 3 c.à.s de lait

ASTUCE

Réaliser un roulé avec tout le biscuit, le napper d'une ganache chocolat (façon buche) et le décorer à votre goût. Découper après refroidissement et congeler. Sortir au fur et à mesure.



Duo gourmand



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille **RENUSTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Café)
- 100g de biscuits petit-beurre
- Fromage blanc
- Chocolat en poudre



PRÉPARATION

- 1 Dans un récipient, écraser 100 g de biscuits petit-beurre et les mélanger avec ½ bouteille de liquide **RENUSTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Rajouter par-dessus, à votre convenance, du fromage blanc et saupoudrer de chocolat en poudre.

ASTUCE

Ajouter des fruits frais avec le fromage blanc.



Apports moyens pour 1 portion :

883
kcal

38g
Protéines



Crème sucrée à la vanille



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Vanille)
- 200 g de fromage frais
- Sucre
- Fruits frais ou fruits secs



PRÉPARATION

- 1 Dans un récipient, verser ½ bouteille de liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Ajouter le fromage frais.
- 3 Ajouter le sucre (à votre convenance).
- 4 Selon vos envies, ajouter des fruits frais ou des fruits secs.

ASTUCE

Ces crèmes peuvent agrémenter vos fonds de tartes ou simplement être mangées avec des sablés ou des palets bretons au cours de la journée.

Apports moyens pour 1 portion :

483
kcal

28 g
Protéines



Petits gâteaux minutes



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- ½ bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Fraise)
- 1 œuf
- 2 c.à.s de farine
- 1 c.à.s de sucre



PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'œuf, la farine, le sucre et ½ bouteille de liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Mettre la pâte dans un moule à financier préalablement beurré.
- 3 Cuire 35 sec au micro-ondes.

ASTUCE

Ajouter des bonbons à la fraise ou des fruits frais coupés en morceaux.

Apports moyens pour 1 portion :

136
kcal

8 g
Protéines



Milkshake



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille RENUTRYL® *CONCENTRÉ* (saveur Caramel)
- 2 boules de glace vanille



PRÉPARATION

- 1 Dans un mixeur, mettre ½ bouteille de liquide RENUTRYL® *CONCENTRÉ* et 2 boules de glace vanille.
- 2 Mixer et verser dans un récipient.

ASTUCE

Vous pouvez réaliser cette recette avec toutes les saveurs de RENUTRYL® *CONCENTRÉ*.

Apports moyens pour 1 portion :

478
kcal

17g
Protéines



Gâteau aux pommes



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® *CONCENTRÉ* (saveur au choix)
- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 100 g de farine
- 50 g d'amandes en poudre
- ½ sachet de levure
- Beurre pour le moule
- 2 pommes



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Dans un saladier, monter les œufs et le sucre avec un fouet électrique pour obtenir un mélange mousseux.
- 3 Ajouter délicatement le liquide RENUTRYL® *CONCENTRÉ*, la farine et la levure.
- 4 Beurrer un moule de 18 cm de diamètre et y verser la préparation.
- 5 Déposer les pommes épluchées et coupées sur la préparation, puis enfourner pendant 30 min.

ASTUCE

À mi-cuisson, déposer une noisette de beurre sur les pommes et les saupoudrer avec 2 c.à.s de sucre en poudre.

Apports moyens pour 1 portion :

584
kcal

24g
Protéines





Granité aux fruits



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 5 c.à.s de sirop¹ ou de jus fruit²



PRÉPARATION

- 1 Mettre le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** au congélateur pendant 12 h dans un bac à glaçon.
- 2 Dans un blender, mixer les glaçons pour obtenir de la glace pilée.
- 3 Avec une cuillère, remplir un récipient de glace pilée en tassant régulièrement.
- 4 Ajouter le sirop ou le jus de fruits.

ASTUCE

Si la glace devient trop liquide, remettre le granité au congélateur pour 1 h. À la sortie du congélateur, gratter le granité à la fourchette. Ayez des glaçons toujours prêts afin de pouvoir réaliser le granité à la demande.

Apports moyens pour 1 portion :

503
kcal

326
kcal

14 g
Protéines

1. sirop

2. jus de fruit



Crêpes



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix)
- 2 œufs
- 50 ml d'eau
- 200 g de farine
- 200 ml de lait
- Huile pour la poêle



PRÉPARATION

- 1 Mélanger le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**, la farine, les œufs, l'eau et le lait.
- 2 Laisser reposer 1 h.
- 3 Cuire les crêpes dans une poêle bien chaude et légèrement huilée.

ASTUCE

Doubler les proportions et congeler la pâte pour en disposer régulièrement. Garnir les crêpes avec de la ganache (voir recette « ganache aux 3 chocolats »).

Apports moyens pour 1 portion :

405
kcal

20 g
Protéines

UN PROJET LOCAL PERMETTANT D'APPORTER DES RÉPONSES AUX PROBLÉMATIQUES DE DÉNUTRITION

L'APAS 82 (Association Promotion Autonomie et Santé 82) est une association loi 1901 dont le siège social est situé à Castelsarrasin, dans le Tarn et Garonne. Elle gère 9 services en lien avec l'aide et le soin à domicile (SSIAD, centre de santé infirmier, accueils de jour, plateformes d'accompagnement et de répit des aidants, service d'aide et d'accompagnement à domicile, équipe spécialisée alzheimer). L'objectif commun de ces services est le maintien à domicile des personnes âgées fragiles ou en grande perte d'autonomie. L'APAS 82 propose aussi des actions pour éviter l'épuisement des aidants familiaux qui accompagnent, au quotidien un proche malade ou dépendant.

Au-delà de ses missions d'aide et de soins déployées par les 105 salariés de l'APAS 82, cette dernière développe des actions innovantes pour répondre aux besoins des publics fragiles et ainsi renforcer l'objectif du maintien à domicile. En ce sens, et suite aux observations de terrain menées par les équipes de soin, l'APAS 82 a mis au point la méthode MIAM (Manger Informer Aider Maintenir) pour répondre aux problématiques de dénutrition rencontrées par de nombreuses personnes âgées, vivant à domicile.

Ainsi, depuis 2015, grâce au soutien de Nestlé Health Science, l'APAS 82 déploie notamment, à travers sa méthode MIAM, des ateliers culinaires animés par un binôme infirmier/chef cuisinier, en faveur des aidants familiaux pour permettre à ces derniers de mieux appréhender les risques ou les situations de dénutrition de leurs proches. Dans ces ateliers, mis en place sur l'ensemble du territoire tarn et garonnais, on n'apprend pas à cuisiner mais on innove pour trouver des astuces qui permettront au proche aidé de retrouver le plaisir de s'alimenter. Les aidants y découvrent par exemple qu'il est possible de cuisiner les Compléments Nutritionnels Oraux et ainsi de les présenter sous une forme plus facilement acceptée par leurs proches.

À ce jour, ce sont plus de 100 recettes à base de CNO qui ont été développées par la chef cuisinière en charge de la méthode MIAM. De nouveaux projets autour de la dénutrition sont en cours de développement et permettront notamment de répondre, grâce à la mise en place d'ateliers à domicile, aux besoins des personnes les plus isolées du territoire.





RENUTRYL®

Variez les saveurs grâce aux produits
de la gamme RENUTRYL® **CONCENTRÉ**

Votre pharmacien vous a délivré des compléments nutritionnels oraux *RENUTRYL*®. Une fois à domicile, **n'hésitez pas à contacter nos diététiciens** pour tout besoin d'informations.

AVEC VOUS
AU QUOTIDIEN
0 809 400 413
service gratuit + prix appel



DES DIÉTÉTICIENS
À VOTRE ÉCOUTE

Conseils personnalisés
Questions nutritionnelles
Informations produit



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

Retrouvez plus d'informations sur nos produits sur www.nestlehealthscience.fr

DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

