

Aliments à favoriser pour augmenter votre apport en énergie

Il est parfois nécessaire d'augmenter son apport en calories pour améliorer sa santé. Vous pouvez augmenter votre apport en calories en consommant plus d'aliments qu'à l'habitude. Vous pouvez choisir de plus grosses portions ou manger plus souvent. Vous pouvez aussi consommer des aliments riches en calories. Ces aliments sont soit riches en gras, en sucre ou les deux. Certains gras ne sont pas bons pour votre santé, surtout si vous souffrez de maladies du cœur ou de diabète. Le fait de consommer des aliments riches en glucides (sucre) peut ne pas convenir à tous. Consultez un(e) diététiste afin de choisir les aliments riches en calories qui vous conviennent le mieux.

Voici quelques conseils pour augmenter votre apport en calories. Choisissez les conseils les mieux adaptés à votre situation.

- Mangez et buvez souvent. Essayez de vous alimenter à toutes les deux à trois heures.
- Consommez de plus grosses portions aux repas et aux collations, si vous le pouvez.
- Composez tous vos repas et collations d'aliments riches en calories.
- Privilégiez le jus, le lait et les laits frappés plutôt que les boissons faibles en calories comme l'eau, le thé, les bouillons ou le café.
- Préparez du lait riche en calories en ajoutant 60 ml (¼ tasse) de lait en poudre à un verre de lait entier.
- Consommez les liquides à la fin du repas. Sinon, ils risquent de diminuer votre appétit en remplissant votre estomac.
- Composez un mélange du randonneur avec des aliments riches en protéines et en calories. Essayez la combinaison suivante : fruits séchés, noix, graines et céréales granola.
- Lorsque vous voyagez, apportez avec vous des barres énergétiques et des substituts de repas. Mangez ou buvez ces aliments pour compléter vos repas et collations.
- Consommez des desserts riches en calories comme la crème glacée, les gâteaux, tartes, biscuits et autres pâtisseries.
- Limitez votre consommation de boissons gazeuses, friandises et boissons alcoolisées. Ces aliments contiennent beaucoup de calories, mais peu de vitamines et de minéraux.
- Évitez les produits allégés, réduits en gras ou en sucre et les produits portant la mention « Léger », « Faible en gras », « Sans gras », « Sans sucre ».

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Voici d'autres suggestions pour chaque groupe du Guide alimentaire canadien.

Groupe d'aliment	Recommandations
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Servez les légumes avec de la sauce. • Ajoutez de la margarine non hydrogénée, de l'huile ou du beurre à vos légumes. • Ajoutez des avocats à vos sandwichs, salades et trempettes. • Privilégiez les fruits en conserve dans du sirop. • Choisissez des fruits séchés à la collation. • Ajoutez des fruits séchés à vos recettes de biscuits, gâteaux et muffins.
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez de la margarine non hydrogénée ou du beurre sur le pain grillé, le pain frais et les craquelins. • Ajoutez de la confiture, de la gelée, de la mélasse, du miel ou un mélange de sucre et de cannelle sur votre pain grillé. • Choisissez des céréales riches en calories, comme les céréales granola. • Ajoutez des céréales granola ou du germe de blé à vos yogourts, crèmes glacées et poudings.
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Consommez de la viande ou des substituts de viandes à chaque repas et collations. Essayez d'inclure de la viande rouge, de la volaille, du poisson (incluant le thon ou le saumon en conserve), des légumineuses, des oeufs ou des charcuteries. • Mangez la viande, le poulet ou le poisson avec de la sauce. • Utilisez de la gelée ou du sirop pour glacer la viande, le poulet ou le poisson. • Choisissez des noix et graines aux collations. • Ajoutez des noix et graines à la crème glacée, pouding, muffins ou biscuits, salades et sauces pour les pâtes. • Mettez du beurre d'arachide ou autre beurre à base de noix sur du pain, un sandwich ou des craquelins. Ajoutez-en dans les laits frappés. Garnissez la crème glacée, le yogourt ou les céréales chaudes avec du beurre d'arachide. Utilisez-le comme trempette pour les légumes et fruits. <p>Note : Les noix ne sont pas recommandées pour les personnes à haut risque d'étouffement.</p>

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

<p>Lait et substituts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez moitié lait, moitié crème ou du lait évaporé pour remplacer le lait ou l'eau dans les soupes, sauces, crêpes, chocolats chauds, crèmes anglaises, desserts au lait, poudings, laits frappés, purées de pomme de terre, mets en sauce et céréales à déjeuner ou céréales chaudes comme le gruau. • Buvez du lait entier et utilisez du yogourt, de la crème sûre et du fromage faits de lait entier plutôt que les versions allégées. Utilisez du lait plutôt que de l'eau dans les recettes qui nécessitent l'ajout d'eau. • Garnissez de crème fouettée les fruits frais, crèmes glacées, poudings, gelées aux fruits, chocolats chauds et autres desserts. Ajoutez-en aussi sur vos crêpes, gaufres ou pain doré. • En plus du lait que vous consommez, ajoutez du lait en poudre à vos recettes. Ajoutez-en au lait régulier ou au lait frappé, aux poudings, desserts au lait, smoothies, céréales, purées de pomme de terre, potages et crèmes de légumes, œufs brouillés, mets en sauce et même dans le pain de viande. Le lait en poudre peut aussi être ajouté aux préparations de muffins, biscuits et gâteaux. • Choisissez des soupes à base de crème.
<p>Autres aliments</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez de la margarine non hydrogénée ou du beurre à vos pommes de terre, céréales chaudes, riz, nouilles et légumes cuits. Ajoutez-en aussi dans les soupes, purées pour bébé, plats mijotés et sauces. Tartinez généreusement le pain frais, les sandwiches, le pain grillé, les craquelins. Mélangez des fines herbes à de la margarine non hydrogénée ou du beurre et ajoutez-en sur les viandes, volailles et poissons. • Ajoutez de l'huile aux sautés asiatiques de légumes ou de viande. Ajoutez de l'huile dans les soupes, céréales chaudes, laits frappés et smoothies. • Ajoutez de la crème sure à n'importe quelle recette de pomme de terre et ajoutez-en aussi au riz, aux pâtes alimentaires ou aux légumes. Servez la crème sûre en trempette pour les fruits ou les crudités. Ajoutez-en aux soupes, tartinades, mélanges de muffins, mets en sauce, salades et vinaigrettes crémeuses pour la salade. (N'utilisez pas les crèmes sûres allégées ou sans gras). • Tartinez de la mayonnaise dans les sandwiches ou sur les craquelins. Ajoutez de la mayo sur la viande, la volaille, le poisson ou les salades de

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

légumes. Ajoutez-en aux trempettes, vinaigrettes crémeuses et sauces. Ajoutez-en à vos préparations d'œufs farcis.

- Garnissez ou tartinez de fromage à la crème des tranches de fruit, des légumes crus, du pain frais, du pain grillé ou des craquelins. Ajoutez-en sur des saucisses, des tranches de charcuteries ou des petits pains. Ajoutez-en à vos œufs brouillés pendant la cuisson. Optez pour les fromages à la crème aromatisés pour plus de variété.
- Ajoutez du sucre, du miel, de la mélasse ou du sirop d'érable aux céréales froides ou chaudes, sur les fruits, la crème glacée ou dans les poudings. Utilisez-en aussi pour glacer les viandes et les légumes.

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca