



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : linut@wanadoo.fr

www.linut.fr



**QUE FAIRE SI VOTRE GOUT
EST ALTERE ?**

D'UNE MANIERE GENERALE

- Orientez votre consommation alimentaire vers les produits que vous tolérez le mieux et qui vous font plaisir.
- Si vous préférez consommer vos aliments à une température fraîche ou froide plutôt que tiède ou chaude. n'hésitez pas.

RECOMMANDATIONS

■ Les repas vous paraissent FADES

- ✓ **Pensez à aromatiser les plats et diversifier vos assaisonnements :**
Sauces plus ou moins épicées, fines herbes, coulis de tomates
- ✓ **Pensez aux aliments ayant une saveur plus prononcée :**
Fromage fermentés, charcuterie type jambon cru
- ✓ **Majorez vos assaisonnements :**
En sel, dans la mesure où ceci n'est pas contre indiqué par votre état cardiaque, votre tension artérielle ou un autre problème (traitement corticoïde, dialyse, état cirrhotique, etc...)

■ Les aliments vous semblent ACIDES

Accompagnez les fruits et les légumes d'une sauce plus onctueuse à base de lait :
Crème fraîche, béchamel ou gratins de légumes, soufflés, mousses de fruits (fruits mixés à base de fromage blanc ou chantilly)

■ Les aliments vous semblent TROP SUCRES

Préférez les desserts préparés sans sucres ou peu sucrés :
Entremets, fruits pochés, compotes sans sucre, gâteaux de riz ou de semoule sans sucre

■ Les aliments vous semblent TROP SALES

Attention à l'usage du sel de cuisine ; évitez les aliments très salés : charcuteries, fromages, gâteaux apéritifs, chips, plats préparés, conserve

■ Les aliments vous semblent AMERS OU AVOIR UN GOUT METALLIQUE

- ✓ **Cas fréquent de la viande :**
Choisissez plutôt de la viande blanche, du poisson, des œufs et des laitages en remplacement de la viande rouge
- ✓ **Et des légumes verts :**
Privilégiez les féculents : pommes de terre, pâtes, riz aux légumes verts

■ En cas de dégoût pour la viande :



- ✓ **Privilégiez les poissons et les préparations à base d'œuf et les plats complets :** Hachis parmentier, lasagne, crêpes fourrées



- ✓ **Augmentez la consommation de fromages et de laitages**
- ✓ **Associer céréales complètes + légumes secs :**
 - semoule complète + pois chiches (couscous),
 - pâtes complètes + haricots secs (minestrone),
 - riz complet + haricots rouges (salade mexicaine)
- ✓ **Associer céréales + produits laitiers :**
 - riz ou semoule au lait,
 - crêpes,
 - pizza au fromage (farine de blé, lait et œuf)



EN GENERAL



■ Consommer les boissons qui laissent une saveur agréable dans la bouche :

Eau, thé, jus de fruit frais, boissons gazeuses citronnées, limonade



- **Pensez à vous peser régulièrement (1fois/mois)** et en cas de perte de poids ou d'appétit importante : signalez à votre médecin qui si besoin vous prescrira des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et protéines, sous forme liquide ou crème

■ Conservez 3 vrais repas par jour en veillant à l'équilibre

(cf fiche Alimentation équilibrée pour la personne âgée fragile)

Manger équilibré, c'est :

- ✓ manger **varié, aucun aliment n'est interdit,**
- ✓ apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour **vivre de manière optimale.**