



## Brevages riches en énergie et en protéines

### Lait Fortifié

250 ml (1 tasse) poudre de lait écrémé  
1 litre (4 tasses) lait entier (3,25%)

Combiner le lait en poudre et lait entier. Bien mélanger.

Note: Utiliser le lait fortifié pour préparer les soupes crèmes, céréales, desserts, pouding, purée de pommes de terre, casseroles et sauces.

Donne 4 portions de 250 ml (1 tasse) :  
220 kcal/portion et 14 g protéines/portion

### Lait Frappé Canadien

250 ml (1 tasse) lait fortifié  
125ml (½ tasse) crème glacée (vanille ou érable)  
15 ml (1 tbs) sirop d'érable

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

Donne 1 portion de 375 ml (1 ½ tasse):  
430 kcal/portion et 16 g protéines/portion

### Lait Frappé au Beurre d'Arachides

250 ml (1 tasse) lait fortifié  
15 ml (2 Tbsp) beurre d'arachides  
1 banane tranchée

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

Donne 1 portion de 250 ml (1 tasse) :  
315 kcal/portion et 12 g protéines/portion

### Lait Frappé aux fraises

60 ml (¼ tasse) lait fortifié  
60 ml (¼ tasse) yogourt aux fraises  
125ml (½ tasse) crème glacée aux fraises

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

Donne 1 portion de 250 ml (1 tasse) :  
225 kcal/portion et 7,5 g protéines/portion

## Mocha Frappé

125 ml	(½ tasse)	lait fortifié
125 ml	(½ tasse)	crème glacée à la vanille
5 ml	(1 c.à thé)	café instantané décaféiné
15 ml	(1 c.à T)	sirop au chocolat
15 ml	(1 c. à T.)	poudre de lait écrémé

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

Donne 1 portion de 250 ml (1 tasse) :

300 kcal et 11,5 g protéines/portion



## Breuvages fait avec des suppléments nutritionnels

### Givrés à l'Orange et Ananas

125 ml	(½ tasse)	Supplément nutritionnel
80 ml	(1/3 tasse)	Ananas en conserve
80 ml	(1/3 tasse)	Sorbet à l'orange
15 ml	(1 c.à T.)	Sucre
30 ml	(2 c.àT.)	Poudre de lait écrémé

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

### Délice aux bananes

1 boîte		Supplément nutritionnel
1		Petite banane
2 ml	½ c.à thé	Extrait de vanille
30 ml	2 c. à T.	Poudre de lait
30 ml	2 c. à T.	Jus de canneberge

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

### Frappé aux Citrons

1 boîte		Supplément nutritionnel
60 ml	(¼ tasse)	Sorbet à la lime ou au citron
1 ml	(¼ c.à thé)	Extrait de citron

Combiner les ingrédients dans un grand verre. Bien mélanger et servir.

### Frappé à l'orange

1 boîte		Supplément nutritionnel
60 ml	4 c. à T.	Jus d'orange concentré

Optionel: ajouter 125ml (½ tasse) de fruit frais ou en conserve et/ou 1 de la crème glacée.

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

## **Yogourt Frappé aux Pêches**

125 ml	(½ tasse)	Supplément nutritionnel
125 ml	(½ tasse)	Yogourt aux pêches
125 ml	(½ tasse)	Crème glacée à la vanille
125 ml	(½ tasse)	Pêches fraîches ou en conserve

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

## **Mocha Shake**

1 boîte		Supplément nutritionnel (chocolat)
5 ml	1 c. à thé	Café instantané
15 ml	1 c. à T.	Eau bouillante
1 ml	(¼ c. à thé)	Extrait d'amande
Au goût		Sucre et/ou sirop de chocolat

Dissoudre le café dans l'eau bouillante. Combiner les ingrédients dans un grande verre. Bien agiter et server.

## **Frappé au Miel**

125 ml	(½ tasse)	Supplément nutritionnel (vanille)
125 ml	(½ tasse)	Crème glacée à la vanille
15 ml	(1 c. à T.)	Miel
15 ml	(1 c. à T.)	Beurre d'arachides

Combiner les ingrédients dans un mélangeur automatique.

**Note: La valeur nutritionnelle des breuvages varie selon le type de supplément nutritionnel utilisé.**



## Recettes riches en énergie et en protéines

### Céréale Chaude #1

80 ml	(1/3 tasse)	Crème de blé cru
500 ml	(2 tasses)	Lait fortifié
60 ml	(1/4 tasse)	Crème
15 ml	(1 c. à T.)	Margarine ou beurre
Au goût		Sucre brun

Faire bouillir le lait dans un chaudron. Ne pas laisser le lait bouillir trop longtemps. Ajouter les céréales lentement en remuant constamment. Porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu à médium et cuire jusqu'à épaississement. Incorporer le sucre et la crème. Servir.

### Céréale Chaude #2

80 ml	(1/3 tasse)	Crème de blé
1 boîte		Supplément nutritionnel (vanille)
250 ml	(1 tasse)	Lait fortifié
15 ml	(1 c. à T.)	Sucre brun
Au goût		Crème

1. Faire bouillir le lait et le supplément nutritionnel dans un chaudron. Ne pas laisser le lait bouillir trop longtemps.
2. Ajouter les céréales lentement en remuant constamment.
3. Porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu à médium et cuire jusqu'à épaississement.
4. Incorporer le sucre et la crème. Servir.

### Céréale chaude #3

125 ml	(1/2 tasse)	Gruau
250 ml	(1/2 tasse)	Lait fortifié
15 ml	(1 c.à T.)	Crème
15 ml	(1 c.à T.)	Sucre

Suivre les indications sur l'emballage et remplacer l'eau par le lait fortifié. Ajouter la crème et le sucre au goût.

## **Céréale Froide**

250 ml (1 tasse)	Céréale froide
125 ml (½ tasse)	Lait fortifié
75 ml (1/3 tasse)	Crème
Au goût	Sucre

Verser le lait et la crème sur les céréales and laisser tremper pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les céréales soient molles. Sucrer au goût.

## **Soupe crème #1**

1 boîte	Soupe crème condensée
1 boîte	Lait fortifié
75 ml (1/3 tasse)	Crème
15 ml (1c. à T.)	Beurre ou margarine
Au goût	Sel, poivre et herbe au choix.

Combiner la soupe crème et le lait. Chauffer à feu moyen. Ajouter la crème et le beurre/margarine. Assaisonner au goût et servir.

## **Soupe crème #2**

1 boîte	Soupe crème condensée
180 ml (¾ tasse)	Supplément nutritionnel
120 ml (½ tasse)	Lait fortifié
Au goût	Sel, poivre et herbe au choix.

Combiner la soupe crème avec le supplément nutritionnel et le lait. Chauffer à feu moyen. Assaisonner au goût.

## **Soupe aux Nouilles aux Oeufs**

250 ml (1 tasse)	Soupe avec bouillon (légumes ou soupes aux nouilles)
2 Oeufs	

Chauffer la soupe selon la méthode de cuisson indiquée. Battre les oeufs et mélanger à la soupe pendant qu'elle bouille. Mijoter 1 à 2 minutes et servir.

## Macaroni et fromage

125 ml	(½ tasse)	Macaroni cru
125 ml	(½ tasse)	Lait fortifier
15 ml	(1 c. à T.)	Margarine/beurre
125ml	(½ tasse)	Fromage cheddar râper
15 ml	(1 c.à T.)	Farine
Au goût		Sel, poivre et/ou herbes

1. Cuire le macaroni dans l'eau bouillante selon les instructions. Égouter et mettre de côté.
2. Faire fondre la margarine et incorporer la farine. Ajouter le lait et cuire jusqu'à épaississement, remuer **constamment**. Retirer du feu and ajouter le fromage, sel et poivre. Remettre sur le feu, remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Mélanger la sauce au fromage avec les nouilles.
4. Ajouter du fromage râpé sur le plat si désiré et cuire dans le four à 350 F pour 30 minutes. Servir.

## Pommes de terre pilées fortifiées

4 moyennes		pommes de terre bouillies
125 ml	(½ tasse)	lait fortifié
30 ml	(2 c.àT)	tartinade au fromage
30 ml	(2 c. à T)	margarine ou beurre
Au goût		sel, poivre, herbes

Piler les pommes de terre, ajouter le lait, le fromage, beurre et assaisonnement. Mélanger jusqu'à consistance régulière.

## Gelatine aux cerises

1 sachet	(85g)	gelatine aux cerises
180 ml	(¾ tasse)	eau bouillante
250ml	(1 tasse)	supplément nutritionnel à la vanille

Dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit partiellement prise. Ajouter le supplément froid. Réfrigérer jusqu'à épaississement complet.

Donne 3 portions d'environ 125 ml (½ tasse).

## **Pouding élevé en calories #1**

500 ml (2 tasse) lait fortifié  
1 sachet (103g) mélange de pouding – pas instantané

Combiner le mélange de pouding et le lait dans une casserol. Amener à ébullition à feu moyen en remuant constamment. Lorsque le mélange bouille, retirer du feu. Mettre dans un bol et couvrir avec de la pellicule plastique. Réfrigérer.

Donne environ 4 portions de 125 ml (½ tasse).

## **Pouding élevé en calories #2**

500ml (2 tasses) supplément nutritionnel à la vanille  
1 sachet (103g) mélange de pouding – pas instantané

Combiner le mélange de pouding et le supplément nutritionnel dans une casserol. Amener à ébullition à feu moyen en remuant constamment. Lorsque le mélange bouille, retirer du feu. Mettre dans un bol et couvrir avec de la pellicule plastique. Réfrigérer.

Donne 4 portions de 125 ml (½ tasse).

## **Costarde**

15 ml (1 c. à T) gélatine neutre  
30 ml (2 c.à T) eau froide  
2 boîtes supplément nutritionnel à la vanille

Soupoudrer la gélatine sur l'eau. Combiner la gélatine ramollie avec 1 boîte de supplément nutritionnel dans une casserole. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et remuer constamment. Ajouter la seconde boîte de supplément. Mettre dans des bols individuels. Refroidir.

## **Bavaroise aux Fraises**

250 ml (1 tasse) fraises fraîches ou congelées  
1 supplément nutritionnel à la vanille  
1 sachet (110ml) pouding à la vanille instantané  
500ml (2 tasses) crème fouettée

Mettre le supplément nutritionnel et les fraises dans un malaxeur. Mélanger jusqu'à ce que les fraises soient en purée. Mettre dans un bol moyen et incorporer le mélange à pouding. Ajouter la crème fouettée. Mettre dans des bols à dessert et réfrigérer 1 heure avant de servir.