



La démarche Maison Gourmande et Responsable accompagne les EHPAD partout en France sur les principaux enjeux liés au moment repas. Votre établissement est engagé dans cette démarche.



À LA UNE : MANGER PLUS NOURRISSANT

L'enrichissement des plats permet de rendre les repas plus nourrissants. Il apporte plus de protéines et d'énergie pour rester en bonne santé.



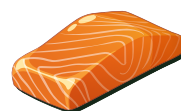
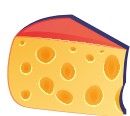
Le saviez-vous ?

Grâce à l'enrichissement de l'alimentation, on augmente la densité nutritionnelle d'un repas pour couvrir vos besoins nutritionnels, sans augmenter le volume des portions servies.

Comment enrichir les plats ?

↳ Pour les plats salés

Fromage, produits laitiers, oeufs durs, lardons ou poissons mixés...



↳ Pour les plats sucrés

Desserts à base d'oeufs : flan, crème aux oeufs, clafoutis...



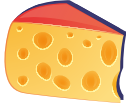
On peut remplacer le lait par du lait concentré non-sucré, deux fois plus riche en protéines qu'un lait classique !





À VOUS DE JOUER !

Entourez les ingrédients qui peuvent enrichir un plat



Fromage



Brocolis



Lait



Eau



Oeufs



Tomate

Réponses : fromage / lait / oeufs



Mots-mêlés : retrouvez les mots ci-dessous dans la grille

- Energie
- Manger
- Nutrition
- Plaisir
- Protéine
- Lait
- Nourriture
- Oeuf
- Poisson

A	E	N	E	R	G	I	E	S	S	N
H	E	J	O	H	G	L	A	I	T	O
N	H	K	E	Z	P	G	P	U	G	U
U	L	E	U	P	R	L	L	G	V	R
T	D	M	F	H	O	B	A	V	E	R
R	F	A	T	P	T	F	I	W	Z	I
I	K	N	D	B	E	M	S	Y	X	T
T	K	G	D	T	I	K	I	Z	S	U
I	P	E	H	H	N	G	R	N	J	R
O	H	R	C	A	E	B	U	Q	E	E
N	Q	S	P	O	I	S	S	O	N	X

