



## RECOMANACIONS PER ENRIQUIR L'ALIMENTACIÓ, CONTROLADES EN PROTEÏNA

Enriquir l'alimentació consisteix en afegir a les nostres preparacions aliments que no augmentin el volum del plat, és a dir, que no ens veiem obligats a menjar més quantitat, però que sí que facin una aportació extra en calories i altres nutrients.

### SOPES, PURÉS I CREMES:



- Formatgets o formatge ratllat
- Crostons de pa fregit
- Fruits secs en pols
- Tomàquet fregit
- Oli d'oliva, margarina
- Si s'ha de diluir: sempre utilitzar llet sencera o crema de llet, enlloc d'aigua o brou.

### PLATS DE VERDURA:

- Sofregides: amb all, espècies, etc.
- Amb salsa beixamel, maionesa, allioli, romesco, etc.
- Arrebossades o en tempura
- Amb panses, pinyons, etc.
- Gratinades amb beixamel i formatge



### ARRÒS I LLEGUMS:



- Sofregides: amb all, fruits secs trocejats, etc.
- Afegir daus de formatge
- Afegir blat de moro, alvocat, panses, pinyons.

## **PASTA:**



- Sempre amb salsa: carbonara, pesto, quatre formatges, etc.
- Gratinada amb beixamel i formatge

## **CARNS I PEIXOS:**

- Submergir-los en llet abans de cuinar
- Arrebossats o fregits
- Usar salses per acompanyar: maionesa, allioli, Ketchup, mostassa, salsa tàrtara, romesco, etc.



## **FRUITES I POSTRES:**



- Afegir: nata, llet condensada, crema de llet, llet en pols, fruits secs en pols, mermelada, mel, cacau en pols, etc.
- En el cas de les fruites, es poden fer batuts amb iogurt o llet sencera
- Acompanyar de gelat o xocolata fosa