



Recomanacions per augmentar el contingut energètic i proteic de la dieta

Llet - Utilitzeu-la com a beguda i en cocccions quan sigui possible. - Afegiu llet en pols a la llet sencera (10 cullerades de llet en pols per litre de llet). - Afegiu fruita fresca o en almívar per preparar batuts. - Feu salsa beixamel per condimentar les verdures, la pasta o les patates i la crema de llet per preparar salses i postres. - Altres: llet condensada, dolç de llet ("dulce de leche") - Als supermercats venen proteïnes de la llet (caseïna) en pols.	Formatge - Ratllat, fos, a làmines o trossejat per afegir-vos-els a les amanides, per gratinar les verdures, per farcir una truita, per adornar un bol de puré, en forma de salsa per a la pasta, de postres amb uns fruits secs o codonyat...	Iogurt - Utilitzeu-lo per preparar batut amb fruita fresca, amb fruits secs i amb cereals. - Afegiu-li sucre blanc, morè, mel o melemelada. - Utilitzeu-lo amb llimona per fer-vos una salsa per a amanides. -Utilitzeu-lo per condimentar postres, tipus broixeta de fruita, macedònia. -Altres derivats làctics: natilles, flams, quallada, crema catalana. Afegiu-li fruita fresca, fruits secs, galetes tipus Maria i cereals.
Ous - Ou dur ratllat, trossejat o triturat a les amanides, verdures en general, sopes i purés. - Utilitzeu NOMÉS la clara d'ou per enriquir. Podeu fer-sla bullida, crua o cuita. Als supermercats us vendran clara d'ou líquida. - Es recomana que feu les truites a la francesa i farciu-les de verdures, pernil cuit, formatge, patata ...	Carn i peix - Utilitzeu la carn picada per farcir verdures, combinar amb la pasta i el llegum, en forma de mandonguilles dins la sopa i purés o per afegir a les salses. - Us recomenem arrebossar la carn i el peix.	Sucre i mel, cacau en pols, galetes, pa - Afegiu sucre blanc, morè, mel, melmelada, xocolata, dolç de llet i codonyat a les fruites, als iogurts i postres làctics, a la llet, als suc, a les infusions, al formatge i als pastissos. - Utilitzeu les galetes, els cereals, el pa de pessic, els crostons per enriquir plats i postres.
Recordeu - Heu de fer 5-6 menjades al dia. - En els àpats principals hi ha d'haver sempre verdura, fècula (o hidrat de carboni), proteïna, fruita o làctic i greix. - És prioritari que augmenteu l'aportació calòrica i proteica del plat utilitzant els aliments citats sense augmentar el volum del plat (més densitat i menys volum). - Hi ha aliments amb molt volum i amb una aportació calòrica mínima dels quals cal que eviteu el consum si no estan enriquits: infusions, brous, purés, amanides, fruites amb molta aigua com meló i síndria, gelats tipus "polo". - En cas de diabetis, hipertensió o dislipèmia (colesterol i/o triglicèrids) hi ha aliments que heu de limitar; consuteu amb l'especialista. - Hi ha productes vegetals amb un alt contingut de proteïnes que també es podeu utilitzar per enriquir els plats: soja (en pols, en gra), algues, seitán, tofu,... Però es recomana que el barrejeu amb proteïna vegetal procedent dels cereals: pa, pasta, arròs, perquè augmenteu el seu valor biològic.		

Exemples de plats enriquits:

Esmorzars, mig matí i berenar (snacks i pisolabis)

1 vas de llet sencera amb sucre, mel o cacau + llet en pols.

2 iogurts naturals amb sucre o mel, melmelada amb muesli o fruits secs triturats i fruita fresca + llet en pols.

Pa o croissant amb mantega o margarina i melmelada.

Pa amb tomàquet i oli d'oliva amb embotit i formatge.

Pa amb formatge fos (tipus "caserío") i embotit.

Galetes Maria amb mantega o margarina i melmelada.

suc de fruita amb sucre.

1 iogurt amb fruits secs en pols o cereals en pols + llet en pols.

Exemples de plats enriquits

Dinars i sopars:

Amanida verda amb ou dur ratllat, daus de formatge i nous triturades.

Amanida verda amb tomàquet, pollastre esmicolat i maionesa.

Amanida de tomàquet amb surimi, gambes, tonyina i olives.

Tomàquets farcits de tonyina, ou dur i maionesa.

Escalivada amb anxoves.

Verdura a la planxa gratinada amb formatge.

Coli-flor amb beixamel.

Albergínies farcides de carn picada.

Espinacs amb panses i pinyons.

Sopa amb mandonguilles.

Sopa de ceba gratinada amb formatge.

Sopa amb patata, ceba i ou dur.

Puré de verdura amb formatge fos i croustons (picatoses o kicos).

Pasta, arròs, llegum i patata amb sofregit de ceba i tomàquet, amb salsa de formatge, amb maionesa o crema de llet, condimentada amb pernil salat o beicon, gratinat amb formatge..., p. ex: canelons, lassanya, raviolis, paella, estofat de llegums, pastís de patata...

Carn i peix arrebossat, farcit amb pernil i formatge, amb salsa...

Ous amb beixamel i farcits amb tonyina, amb verdures, maionesa ...

Truita de ceba i patata.

Truita de pernil i formatge.

Postres:

Macedònia o broixeta de fruita amb suc de taronja.

Macedònia o broixeta de fruita amb iogurt natural ensucrat.

Fruita amb xocolata desfeta i cereals.

Suc de taronja amb gelat de vainilla amb ametlles picades.

Poma al forn farcida de crema.

Flam amb nata.

Natilles amb galetes Maria.

Iogurt natural ensucrat i fruits secs.

Suplements calòrics proteics:

- Batut de maduixes i poma:

- Ingredients: 1 got de llet sencera / 1 cullerada sopera de llet en pols / 1 cullerada de postres de nata muntada / 1 cullera sopera de farinetes d'esmorzar infantils / 1 poma de mida petita (o 1/2 d'una de gran) / 10 - 15 maduixes.

- Preparació: Introduiu tots els ingredients en un recipient i passeu-los pel túrmix.

- Batut de cacau i plàtan:

- Ingredients: 1 got de llet sencera / 1 cullerada de postres de llet en pols / 1 cullerada sopera de farinetes d'esmorzar infantils / 1 cullerada de postres de sucre blanc / 1 cullerada de postres de cacau en pols / 1 plàtan petit.

- Preparació: Aixafeu el plàtan. Poseu tots els ingredients en un recipient i passeu-los pel túrmix.

- Batut de poma i farinetes:

- Ingredients: 1 got de llet sencera / 2 cullerades soperes de farinetes d'esmorzar infantils / 1 cullerada sopera de llet en pols / 1 poma petita o 1/2 d'una gran.

- Preparació: Introduiu tots els ingredients en un recipient i passeu-los pel túrmix.

- Batut de iogurt i pera:

- Ingredients: 1 iogurt natural / 1 pera gran / 1 cullerada sopera de llet en pols / 1 cullerada sopera de nata muntada / 1 cullerada sopera de farinetes d'esmorzar infantils.

- Preparació: Introduiu tots els ingredients en un recipient i passeu-los pel túrmix fins a obtenir una consistència adequada.

- Batut de llet amb cereals:

- Ingredients: 1 got de llet sencera / 2 cullerades soperes de farinetes d'esmorzar infantils / 2 cullerades de postres de sucre blanc / 1 cullerada sopera de llet en pols.

- Preparació: Poseu tots els ingredients en un recipient i passeu-los pel túrmix.

Snacks de 400kcal:

- 30gr de fruits secs (ametlles, avellanes, nous, pinyons, pistatxos) + 1 iogurt natural amb 10gr sucre + 15gr de llet en pols

- 50gr formatge gruyère + 20gr fruits secs (ametlles, avellanes, nous, pinyons, pistatxos) + 20gr codonyat.

- 200gr llet sencera + 10gr sucre + 20gr llet en pols sencera + 30gr magdalenes.

- 50gr croissant + 30gr nocilla

- 1 gelat (tipus magnum d'ametlles (300kcal)

- 250gr llet sencera + 10gr sucre + 40gr cereals muesli.