

Ces recettes de breuvages riches en calories et en protéines sont destinées à des personnes avec une maladie avancée et évolutive.

Elles sont préparées à la maison au goût de chacun. La majorité des recettes sont simples et faciles à préparer à l'aide d'un mélangeur automatique.

Objectifs

Ces recettes de breuvages ont comme objectifs de conserver votre énergie et d'éviter le plus possible la perte de poids. Elles ont l'avantage d'être personnalisées, moins coûteuses que les suppléments commerciaux et peuvent être ajustées selon la tolérance aux aliments et aux goûts.

Précautions

- Les breuvages et mets préparés au mélangeur doivent être conservés au réfrigérateur dans des contenants couverts pour un maximum de **48 heures**.
- Ils se conserveront de **2 à 3 mois au congélateur**, séparer en portion individuel dans des contenants fermés hermétiquement. Décongeler au réfrigérateur.
- Ne pas laisser le produit à la température ambiante pendant plus de 2 heures.

Quelques conseils de base

- Verser les liquides avant les aliments solides dans le mélangeur.
- Remplir à moitié seulement. Les résultats sont meilleurs lorsqu'on prépare de petites quantités d'aliments.
- Pour augmenter l'apport en protéine si souhaité et toléré, utiliser des laits ou yogourts hyper protéinés vendus à l'épicerie (ex. : lait Natrel plus ou yogourt grec ou skyr).
- Pour une version sans produit laitier, utiliser des boissons ou yogourts végétaux. Ces derniers sont par contre moins concentrés en calories et protéines.

Recettes

Pour préparer chacune des recettes suivantes, bien mélanger tous les ingrédients afin que le mélange soit homogène.



Mise en garde

La consommation d'œufs crus comporte un risque de contamination à la bactérie à la salmonelle. Nous recommandons d'utiliser des œufs liquides pasteurisés.

Lait riche en protéines

Donne : 500 ml (2 tasses)

250 ml (1 tasse) fournit 15 g de protéines et 223 calories

- 1 litre de lait entier
- 250 ml de lait en poudre

Mélanger et réfrigérer.

Ce lait peut être utilisé lors des différentes recettes proposées, lors de la cuisson ou être consommé comme breuvage.

Lait fouetté

Donne : 250 ml (1 tasse) fournit 8 g de protéines et 220 calories

- 120 ml (1/2 tasse) de crème glacée
- 120 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines
- 5 ml (1 c. à thé) de cacao (facultatif)

Variante :

Essayer d'autres arômes de crème glacée ou ajouter des fruits.

Lait fouetté, riche en protéines et calories

Donne : 4 verres de 180 ml (2/3 tasse) fournissent 12 g de protéines et 289 calories

- 360 ml (1 1/2 tasse) de lait riche en protéines
- 2 sachets de « *Essentials* du déjeuner » de Carnation
- 80 ml (1/3 tasse) de lait écrémé en poudre
- 480 ml (2 tasses) de crème glacée



Super lait frappé (milk-shake)

Donne : 750 ml (3 tasses)
150 ml fournit 12 g de protéines et 258 calories

- 500 ml (2 tasses) de lait entier ou 2%
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait écrémé
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée, saveur au choix
- 2 œufs pasteurisés
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile de maïs
- Des fruits au choix peuvent aussi être ajoutés

Passer tous les ingrédients au mélangeur pendant 1 minute environ. Répartir en 3 collations pour une journée. Garder réfrigéré.

Lait de poule

Donne : 180 ml (2/3 tasse) fournit 11 g de protéines et 254 calories

- 1 œuf pasteurisé
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème 15%
- 120 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines à la vanille
- Muscade au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre

Battre l'œuf, ajouter lait, crème et sucre. Bien remuer.
Bien réfrigérer avant de consommer.

Variantes :

- **Chocolat** : utiliser 15 ml (1 c. à soupe) de cacao instantané et ajouter 2 ml (1/4 c. à thé) de vanille
- **Banane** : bien écraser une banane et l'ajouter avec 2 ml (1/2 c. à thé) de vanille
- **Érable** : remplacer le sucre par 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Lait de poule tropical

Donne : 2 verres de 180 ml (2/3 tasse) fournissent 8 g de protéines et 192 calories

- 1 œuf pasteurisé
- 180 ml (2/3 tasse) de lait riche en protéines
- 120 ml (1/2 tasse) de crème glacée
- 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de jus d'orange

Lait de poule aux fruits

Donne : 2 verres

180 ml (2/3 tasse) fournit 3 g de protéines et 138 calories

- 1 œuf pasteurisé
- 300 ml (1 1/4 tasse) de jus de fruits
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre



Délice aux fraises

Donne : 3 portions qui fournit 250 calories, 8 g de protéines et 325 g de glucides par portion

- 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- 180 ml (3/4 tasse) de lait entier
- 180 ml (3/4 tasse) de crème 10 %
- 60 ml (1/4 tasse) de lait écrémé en poudre
- 250 ml (1 tasse) de fraises

Délice à l'orange

Donne : 3 portions qui fournit 200 calories, 7 g de protéines et 29 g de glucides par portion

- 250 ml (1 tasse) de jus orange
- 250 ml (1 tasse) de lait super-protéiné
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

Yogourt frappé

Donne : 2 portions qui fournit 150 calories, 10 g de protéines et 30 g de glucides par portion

- 180 ml (3/4 tasse) de yogourt nature 2 % M.G. et plus
- 60 ml (1/4 tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel pasteurisé

Mont Blanc

Donne : 2 portions qui fournit 300 calories, 12 g de protéines et 40 g de glucides par portion

- 1 œuf pasteurisé
- 1 petite banane mûre, tranchée
- 250 ml (1 tasse) de lait super-protéiné
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel pasteurisé
- 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée à la vanille

Mélanger les 4 premiers ingrédients.
Garnir de crème glacée.

Crème flottante

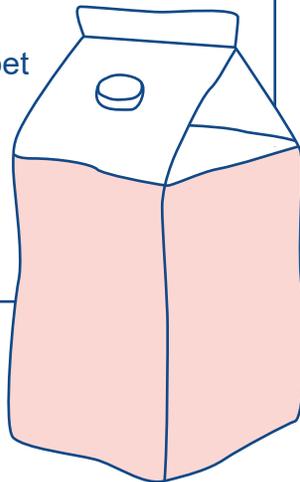
Donne : 250 ml (1 tasse) fournit 3 g de protéines et 230 calories

- 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée ou sorbet
- 180 ml (2/3 tasse) de jus de fruits ou boisson gazeuse

Mettre la crème glacée ou le sorbet dans un verre.
Y verser la moitié du jus ou de la boisson gazeuse. Bien remuer.
Ajouter le reste du liquide et servir aussitôt.

Variantes :

- **Jus de raisins** ajouté à une portion de sorbet à l'orange ou de crème glacée à la vanille.
- **Jus d'orange** ajouté à une portion de sorbet au citron ou à la lime.
- **Jus d'ananas** ajouté à une portion de sorbet au citron ou à l'orange.





Surprise aux pommes

Donne : 2 portions

**1 portion de 165 ml (2/3 tasse) fournit
6 g de protéines et 145 calories**

- 1 œuf pasteurisé
- 180 ml (2/3 tasse) de jus de pomme
- 125 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- Cannelle au goût

Bien mélanger tous les ingrédients pour que le tout soit homogène.

Jus de fruits frappé (« Julep »)

**Donne : 250 ml (1 tasse) fournit 16 g de protéines
et 270 calories**

- 180 ml (2/3 tasse) de jus de fruits
- 120 ml (1/2 tasse) de lait écrémé en poudre
- Essence de vanille
- 1 œuf pasteurisé (facultatif)

Bien battre l'œuf.

Mélanger avec les autres ingrédients.

Orange givrée

Donne : 2 verres

180 ml (2/3 tasse) fournit 7 g de protéines et 133 calories

- 1 œuf pasteurisé
- 180 ml (2/3 tasse) de lait riche en protéines
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre (ou au goût)

Soda à la banane

Donne : 2 verres

250 ml (1 tasse) fournit 10 g de protéines et 260 calories

- 1 œuf pasteurisé
- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines
- 1 petite banane mûre, tranchée
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée à la vanille

Écraser la banane.

Bien mélanger l'œuf, le lait, la banane et le miel pour que ce soit homogène.

Verser dans deux verres de 250 ml (1 tasse).

Garnir de crème glacée.

Café au lait

**Donne : 300 ml (1 1/4 tasse) fournit 5 g de protéines
et 120 calories**

- 120 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante
- 120 ml (1/2 tasse) de lait chaud, riche en protéines
- 5 ml (1 c. à thé) de café instantané
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème fouettée

Mettre le café instantané dans une grande tasse.

Y verser l'eau chaude et le lait chaud.

Garnir de crème fouettée.

Sucre au goût.



Boisson fruitée sans lactose

Donne : 3 portions fournissent 210 calories, 10 g de protéines et 37 g glucides

- 375 ml (1 1/2 tasse) boisson de soya à la vanille
- 250 ml (1 tasse) tofu soyeux, mou
- 1 banane ou 1 poire
- 250 ml (1 tasse) fraises ou autres petits fruits
- 45 ml (3 c. à table) sucre ou miel pasteurisé

N. B. : On peut faire des sucettes glacées avec cette préparation.

Boisson fruitée

Donne : 2 portions fournissent 260 calories, 9 g de protéines et 50 g de glucides

- 100 g (1/3 tasse) tofu soyeux, mou
- 30 ml (2 c. à table) sucre ou miel pasteurisé
- 125 ml (1/2 tasse) yogourt
- 250 ml (1 tasse) jus de fruits
- 60 ml (1/4 tasse) lait écrémé en poudre
- 1 banane

Variante :

Remplacez la banane par 250 ml (1 tasse) de fruits frais ou surgelés.

Boisson fruitée au soya

Donne : 2 portions fournissent 320 calories, 19 g de protéines et 50 g de glucides

- 100 g (1/3 tasse) tofu mou ou soyeux
- 30 ml (2 c. à table) sucre ou miel pasteurisé
- 125 ml (1/2 tasse) yogourt ou pouding soya
- 250 ml (1 tasse) boisson au soya enrichie
- 60 ml (4 c. à table) boisson de soya en poudre
- 1 banane

Recettes à personnaliser

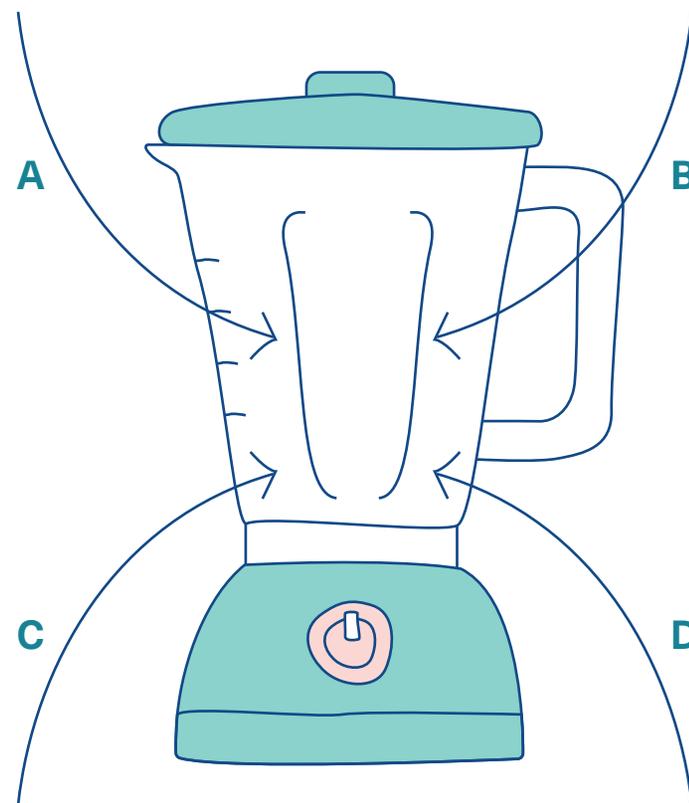
Choisir un élément dans chacune des 4 catégories.

1/2 tasse de :

- Lait;
- Lait protéiné;
- Boisson de soya;
- Boisson protéinée, etc.

1/2 à 1 tasse de :

- Fruits frais ou congelés;
- Légumes;
- Légumes feuilles, etc.



1/2 tasse de :

- Yogourt grec nature ou à la vanille;
- Yogourt skyr;
- Fromage cottage, etc.

Petits extras :

- Graines de lin, de chanvre ou de chia;
- Miel ou sirop d'érable;
- Beurre d'arachide ou de noix;
- Essence de vanille;
- Poudre de protéines, etc.