Carnet de 7 jours : l'assiette et le verre

MAVAcare

Noter ce qui est mangé et bu : la preuve concrète pour savoir si les apports baissent

Nom : _____ Semaine du : ____ / ____ / ____ Poids du jour de départ : _____ kg

Pour chaque repas, entourez ce qui a été mangé : 0 = rien ¼ ½ ¾ T = tout. Boissons : cochez un rond par verre.

Repas	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Petit-déjeuner	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Collation du matin	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Déjeuner	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Collation de l'après-midi	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Dîner	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Collation du soir	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T	0 ¼ ½ ¾ T
Boissons (1 rond = 1 verre)	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Protéines ○ viande-poisson-œuf □ laitage	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □	○ ○ ○ □ □ □ □
Poids / observation							

Comment lire ce carnet

- Si, sur plusieurs jours, la plupart des repas sont à ½ ou moins : les apports ont baissé de moitié. Au-delà d'une semaine, c'est un critère retenu par la HAS : parlez-en au médecin.
- Les protéines (viande, poisson, œuf, laitages, légumineuses) protègent les muscles : visez-en une source à chaque repas, et pas seulement à midi.
- Notez aussi ce qui a fait plaisir (un plat, un moment, une compagnie) : c'est la meilleure piste pour remonter les apports.

Ce qui a fait plaisir cette semaine : _____

Ce qui a été mangé : le contenu des repas

MAVAcare

Quelques mots suffisent : « soupe, jambon, compote ». On voit vite s'il manque des protéines ou de la variété.

Nom : _____ Semaine du : ____ / ____ / ____

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collations	Dîner
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

À la fin de la semaine : y a-t-il une protéine à chaque repas ? oui / non **Beaucoup de sucré, peu de variété ? oui / non**

Dix gestes pour enrichir sans ajouter de volume

MAVAcare

Plus de calories et de protéines dans la même assiette. À valider avec le médecin ou le diététicien.

1 Soupes et purées

Ajouter du lait en poudre, du fromage râpé, de la crème ou un œuf.

2 Laitages et compotes

Mélanger du lait en poudre ou de la crème, ajouter des fruits secs mixés.

3 Viande, poisson

Servir avec une sauce (béchamel, crème, beurre) pour aider à avaler et apporter de l'énergie.

4 Féculents

Ajouter une noix de beurre, de l'huile d'olive ou du fromage râpé.

5 Petit-déjeuner

Lait enrichi, tartines beurrées, œuf, fromage : un vrai repas, pas seulement un café.

6 Collations

Prévoir quelque chose de simple au bon moment : fromage, yaourt, compote, biscuit, fruits secs.

7 Finger food

Des bouchées à prendre avec les doigts : quiche, cake salé, morceaux de fromage, croquettes.

8 Boire

Bouillon, tisane, lait, soupe, jus : proposer un verre à chaque passage, pas seulement aux repas.

9 Texture

Hacher, mixer ou ramollir si mâcher fatigue ; garder la présentation appétissante, plat par plat.

10 Plaisir

Servir ses plats préférés, dans une ambiance calme, à plusieurs si possible, sans se presser.

Ne jamais forcer à avaler : en cas de fausses routes ou de refus de manger, demandez un avis médical.

Deux recettes qui font du bien

MAVAcare

Plus de protéines et d'énergie, dans la même assiette. Quantités pour une personne.

Le velouté enrichi

Salé : pour un dîner qui compte

Il faut

- 1 bol de velouté de légumes (maison ou du commerce)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 petite cuillère de crème ou de beurre

On fait

1. Chauffer le velouté doucement.
2. Délayer le lait en poudre dans un peu de velouté, puis le remettre dans la casserole.
3. Battre l'œuf, le verser en fouettant sur feu doux 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Ajouter le fromage et la crème. Servir chaud, avec du pain.

La compote crémeuse

Sucré : pour celles et ceux qui aiment le sucré

Il faut

- 1 coupelle de compote
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc ou de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- Un peu de cannelle ou de vanille, si l'on aime

On fait

1. Mélanger le fromage blanc et le lait en poudre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
2. Ajouter la compote et mélanger.
3. Parfumer. Servir frais, à midi ou au goûter.

Cinq astuces de la semaine

- Un grand verre, c'est parfois trop : proposez un petit verre, plus souvent.
- Il ou elle n'aime pas boire ? Essayez quand même : limonade, sirop, soda, thé glacé. Beaucoup les acceptent (diabète : avis du médecin).
- Fausses routes avec l'eau ? Essayez frais et pétillant, petites gorgées, tête légèrement penchée. Si cela persiste : avis médical.
- Un repas moins bien mangé ? Une collation un peu plus tard aide à rattraper la journée.
- Pesez toujours à la même heure, sur la même balance : la tendance compte plus qu'un chiffre isolé.

Quantités indicatives, à adapter avec le médecin ou le diététicien, notamment en cas de régime ou de difficultés pour avaler.

Chaque bouchée compte.