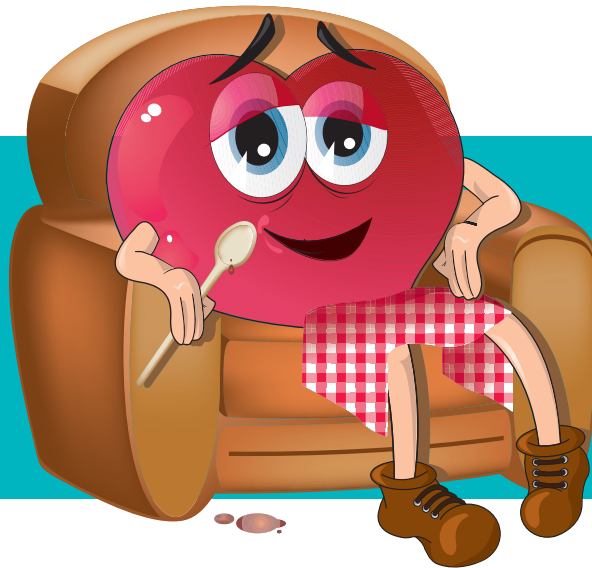


L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

GUIDE DU BIEN-MANGER



PÔLE ABDOMEN ET MÉTABOLISME
ÉQUIPE DE DIÉTÉTIQUE

PÔLE COEUR-POUMONS-VAISSEAUX
SERVICE DE CARDIOLOGIE ET MALADIES VASCULAIRES



MENU 1

- * Salade au choix en vinaigrette : laitue, endives, mâche, feuille de chêne, batavia, scarole + raisins secs, cerneaux de noix...
- * Rôti de porc
- * Choux fleurs au gratin (Voir fiche n°12 - Sauces chaudes, type Béchamel)
- * Riz, semoule, tapioca au lait maison ou industriel
- * Pomme cuite ou compote
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 2 g de sel pour ce menu. À utiliser selon vos envies : vinaigrette, plat chaud.

MENU 2

- * Crudités du jardin, nature ou en vinaigrette : radis, carotte râpée, tomate, concombre, céleri...
- * **Poulet basquaise**
- * Tagliatelles agrémentées de la sauce basquaise
- * 1 part de tomme de brebis ou autre fromage de votre choix = **1 g de sel**
- * 1 fruit de saison type pêche, nectarine, abricots...
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu. À utiliser selon vos envies : vinaigrette, plat chaud.

POULET BASQUAISE

4 personnes

Préparation : 20 min - **Temps cuisson :** 1h

Ingrédients :

1 poulet découpé ou des cuisses de poulet
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 à 3 oignons
1 kg de tomates
2 à 3 gousses d'ail
Huile d'olive
Thym, poivre, piment d'Espelette

Recette :

Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faire dorer les morceaux de poulet de chaque côté et réserver.

Couper les oignons et les poivrons en lamelles, et écraser l'ail.

Les faire revenir avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite les tomates en cubes. Assaisonner avec le thym, le poivre, le piment, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter le poulet et laisser cuire 45 minutes à couvert et à feu doux.

MENU 3

- * Concombre sauce fromage blanc (Voir fiche n°11 - Sauces froides)
- * Pâtes aux crevettes sauce petits légumes = 1 g de sel
- * Crème dessert de votre choix
- * 2 crêpes dentelles
- * Pain 50 g = 0,6 g de sel

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu. À utiliser selon vos envies : vinaigrette, plat chaud.

PÂTES AUX CREVETTES

2 personnes

Préparation : 20 min - **Temps cuisson :** 20 mn

Ingrédients :

240 g de farfalles ou spaghettis ou autres pâtes de votre choix
200 g de crevettes
2 petites courgettes
2 gousses d'ail
2 petits ou 1 gros oignon
Persil plat ou coriandre ou aneth, poivre

Recette :

Faire cuire les pâtes al dente.

Dans une sauteuse, faire revenir dans un peu d'huile d'olive, les oignons émincés, les courgettes découpées en rondelles et l'ail écrasé jusqu'à ce que les courgettes soient légèrement tendres.

Ajouter les crevettes et assaisonner avec du poivre.

Ajouter les pâtes puis les herbes aromatiques.

Déguster.

MENU 4

- * 2 sardines à l'huile = **1 g de sel**
- * Escalope de volaille forestière
- * Pommes de terre vapeur ou rissolées à l'ail et au persil
- * Yaourt aux fruits
- * Salade de fruits
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu.

ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIÈRE

2 personnes

Préparation : 15 min - **Temps cuisson :** 20 min

Ingrédients :

2 escalopes de dinde
1 bel oignon
2 gousses d'ail
250 g de champignons frais ou surgelés au naturel
Persil plat, poivre 5 baies
Huile d'olive

Recette :

Faire revenir l'oignon à feu doux dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient fondus, l'ail écrasé et le persil.

Dans une poêle, faire dorer les escalopes de dinde avec un peu d'huile d'olive.

Assaisonner avec le poivre.

Une fois les escalopes cuites, mélanger avec les champignons et servir.

MENU 5

- * Avocat mayonnaise décoré de 3-4 crevettes = **1 g de sel**
- * **Blanquette de veau**
- * Pommes de terre vapeur
- * 1 laitage nature et/ou sucré selon vos besoins : yaourt, petits suisses, fromage blanc
- * Raisin ou fruit de saison
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu.

BLANQUETTE DE VEAU

2 personnes

Préparation : 15 min - **Temps cuisson :** 2h

Ingrédients :

300 g d'épaule de veau
 2 carottes
 1 oignon
 200 g de champignons
 1 blanc de poireau ou 1 bouquet garni
 2 clous de girofle
 Poivre + 1 gousse d'ail

Pour la sauce :

20 g de farine ou fécule de maïs
 20 g de beurre ou margarine oméga3
 250 ml de bouillon maison
 1 cuillère à soupe de crème fraîche
 1 jaune d'œuf
 1 citron

Recette :

Détailler le veau en morceaux et le placer dans un faitout. Couvrir d'eau froide à hauteur et porter à ébullition 5 minutes. Mettre la viande de côté avec une passoire.

Peler l'oignon et y planter les clous de girofle. Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Nettoyer le poireau et le tailler dans la longueur.

Mettre dans l'eau de cuisson la viande, l'oignon, les carottes, le poireau, le bouquet garni, l'ail et poivrer. Porter à ébullition, écumer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 1h30.

Couper les champignons et les ajouter 10 minutes avant la fin de cuisson.

Dans une casserole, faire un roux (Voir fiche n°12 - Sauces chaudes) avec la farine et le beurre fondu et y ajouter 250 ml d'eau de cuisson de la viande. Faire cuire à feu doux sans cesser de remuer au fouet jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Égoutter la viande et mettre dans une cocotte, recouvrir de sauce, des champignons et des carottes.

Dans un bol, mélanger crème fraîche et jaune d'œuf au fouet.

Retirer la cocotte du feu et y ajouter ce mélange.

Mélanger et laisser cuire doucement à feu doux quelques minutes, ajouter le jus de citron au dernier moment.

Servir chaud.

MENU 6

- * Soupe de potiron ou autres choix de soupe (Voir fiche n°13 - Potage / Soupe)
- * Filet de poisson : lieu, julienne, cabillaud, sabre, saumon, agrémentés d'une sauce citron (Voir fiche n°12 - Sauces chaudes)
- * Julienne de légumes maison ou surgelée
- * Far breton maison
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 2 g de sel pour ce menu. À utiliser selon vos envies : soupe, plat chaud.

FAR BRETON MAISON

6 à 8 personnes

Préparation : 10 min - **Temps cuisson :** 45 min

Ingrédients :

220 g de farine
130 g de sucre en poudre
¾ litre de lait ½ écrémé (ou 750 ml)
5 œufs
20 g de beurre
400 g de pruneaux

Recette :

Faire préchauffer le four th 6 soit 180°C.
Mélanger la farine et le sucre.
Ajouter les œufs un à un.
Tiédir préalablement le lait et le beurre et mélanger le tout à la pâte.
Beurrer votre moule, ajouter les pruneaux ainsi que la pâte et enfourner pendant 45 minutes.

MENU 7

- * Betteraves ou haricots verts ou artichauts en vinaigrette
- * **Parmentier de poisson**
- * Petits suisses
- * Fraises, framboises, mûres, cassis
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 2 g de sel pour ce menu. À utiliser selon vos envies : vinaigrette, plat chaud.

PARMENTIER DE POISSON

2 personnes

Préparation : 20 min - **Temps cuisson :** 55 min

Ingrédients :

200 g de filet de poisson blanc
400 g de pommes de terre
100 ml de lait ½ écrémé
1 bouquet de persil plat ou estragon frais ou surgelé
1 gousse d'ail
1 oignon
20 g de beurre
Poivre noir ou 5 baies
Huile d'olive
1 biscotte (facultatif)

Recette :

Préchauffer votre four th 6 ou 180°C.
Cuire le poisson à la vapeur ou au micro-ondes.
Cuire les pommes de terre épluchées dans un grand volume d'eau bouillante environ 25 minutes.
Faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon émincé.
Y ajouter le poisson cuit et émietté, faire revenir quelques minutes et poivrer.
Dans un plat allant au four, disposer le poisson.
Écraser les pommes de terre et les mélanger avec le lait et poivrer.
Dans le plat allant au four, déposer sur le poisson le mélange ail écrasé et herbe fraîche (estragon ou persil).
Ajouter la purée de pommes de terre.
Parsemer de beurre.
Facultatif : saupoudrer d'une biscotte écrasée.
Enfourner 20 minutes.

MENU 8

- * 1 galette de sarrasin compète ou galette garnie selon votre envie = **0,5 g de sel**
+ 1 œuf + légumes sans sel : tomate, champignons, courgettes, fondue de poireaux, haricots verts + herbes aromatiques : ciboulette, coriandre... + échalotes
- * Salade verte en vinaigrette
- * Crêpes miel citron

Vous pouvez ajouter 1 aliment apportant 1 g de sel. (Voir fiche n°18 - Où se cache le sel ?)

Par exemple, soit 1 tranche de jambon blanc ou 2 tranches fines d'andouille ou 1 tranche de saumon fumé ou fromage : gruyère râpé ou de chèvre.

+ 1 g de sel pour votre vinaigrette ou la cuisson de vos légumes.

MENU FESTIF HIVER

- * 6 noix de Saint-Jacques au beurre d'agrumes (Voir fiche n°12 - Sauces chaudes) ou 6 huîtres (sans l'eau) = **1 g de sel**
- * Magret de canard ou dinde farcie aux fruits secs
- * Purée nature ou de légumes : carottes, céleri, épinards, potiron...
- * Charlotte aux poires au coulis de chocolat ou omelette norvégienne du commerce
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu. Vous pouvez l'utiliser pour votre plat chaud.

MENU FESTIF ÉTÉ

- * Melon
- * Filet de poisson grillé : rouget-barbet, bar, maquereau
- * Brochettes de légumes : poivrons assortis (vert, jaune, rouge), tomates cerises, courgettes
- * Riz safrané
- * 1 part de fromage de votre choix : chèvre, camembert ou Saint-Nectaire.... = **1 g de sel**
- * Fraisier du commerce ou de votre pâtissier
- * Pain 50 g = **0,6 g de sel**

Vous pouvez ajouter 1 g de sel pour ce menu. Vous pouvez l'utiliser pour votre plat chaud.

VOS APÉRITIFS : QUE PROPOSER ?

- * Bâtonnets de légumes : carottes, concombres, courgettes, champignons, choux-fleurs accompagnés d'une sauce (Voir fiche n°11 - Sauces froides)
- * Radis, tomates cerise
- * Endive garnie avec petit suisse mélangé avec du cumin, sésame, poivre ou 5 baies. Ajouter en décoration radis en rondelles, tomate cerise coupée en deux.
- * Verrines aux dés de mangue, coriandre, échalote, 1 filet d'huile d'olive
- * Dés de melon et/ou de pastèque présentés dans un demi-melon
- * Cake au curry salé par quelques lardons réduits en sel
- * Verrine de betterave : mixer betterave cuite, fromage blanc, vinaigrette balsamique, échalotes, poivre
- * Verrine de ratatouille en vinaigrette
- * Verrine de carottes : mixer les carottes cuites, fromage blanc, cumin, poivre
- * Verrine à l'avocat : mixer la chair d'avocat, citron, oignons, coriandre fraîche ou en poudre, poivre = crème d'avocat.
- * Mini-craquelins garnis avec crème d'avocat ou de petits pois (cuits avec un oignon et menthe fraîche mixés) + tomate en rondelle ou en dés + 1 tranche de chèvre frais parsemée de ciboulette, basilic, menthe
- * Mélange de fruits secs : raisins, abricots, pruneaux secs, etc... et oléagineux dans leur coque ou industriels sans sel : noisettes, noix, cacahuètes, amandes, etc...

QUELLES SAUCES POUR AGRÉMENTER VOS PLATS ?

SAUCE FROIDE À BASE DE VINAIGRETTE

Ingrédients :

2 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de vinaigre
Poivre
+/- 1 pointe de moutarde salée

Recette :

Bien émulsionner au fouet ou à la fourchette.

N'hésitez pas à ajouter ail, oignon, échalote, aromates, épices et condiments.

(Voir fiches n°15 et n°16 - Condiments)

SAUCE FROIDE À BASE DE FROMAGE BLANC

En y ajoutant selon ce que vous possédez : poivre, 5 baies, jus de citron, et/ou ciboulette, menthe, aneth, curry... pour accompagner bâtonnets crus de légumes : concombre, carotte, courgette en lamelles.

SAUCE FROIDE À BASE DE MAYONNAISE MAISON

Ingrédients :

1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de moutarde
Poivre
Huile jusqu'à la quantité souhaitée

Recette :

Mettre le jaune d'œuf dans le récipient.

Ajouter la moutarde, le poivre et bien fouetter.

Petit à petit et tout en fouettant, ajouter de petits filets d'huile jusqu'à consistance et quantité voulue.

Ajouter éventuellement estragon ou aneth ou piment d'Espelette.

QUELLES SAUCES POUR AGRÉMENTER VOS PLATS ?

BASE DE SAUCE CHAUDE

Proportion pour 1 personne

Ingrédients :

10 g de farine
10 g de corps gras (selon les recommandations qui vous sont préconisées et selon vos goûts : huile d'olive, margarine Oméga 3, beurre)
100 ml de liquide

Recette :

Faire un roux

Faire fondre doucement le beurre dans une casserole, ajouter aussitôt la totalité de la farine et bien homogénéiser.

Quand ce mélange blanchit, ajouter en une seule fois le liquide de votre choix* hors du feu tout en fouettant.

Replacer la casserole sur le feu et mélanger sans cesse jusqu'à la consistance voulue.

Variantes sur la base de la sauce chaude

* Sauce blanche

Avec un bouillon de légumes ou de viande, de volaille non salé.

* Sauce Béchamel

En ajoutant du lait.

* Sauce Mornay

En ajoutant du gruyère râpé à la sauce Béchamel.

* Sauce Aurore

en ajoutant de la sauce tomate à la sauce Béchamel.

SAUCE CITRON

Avec un corps gras adapté à votre pathologie : huile d'olive, margarine oméga3, beurre, crème fraîche + citron + poivre.

SAUCE BEURRE D'AGRUMES

Incorporer des zestes d'agrumes, coupés en petits morceaux : pamplemousse, orange, citron dans un beurre tendre à température ambiante.

MARMITE À IDÉES : POTAGES, SOUPES...

VARIANTES DE SOUPES DE LÉGUMES

- * Soupe de potiron : potiron + noix de muscade ou gingembre
- * Soupe de carottes : carottes + pommes de terre + feuilles de menthe
- * Soupe de choux-fleurs : choux-fleurs + pommes de terre + noix de muscade.
- * Soupe de courgettes : courgettes + basilic

Préparation :

Éplucher les différents légumes et les découper en morceaux.

Astuce ! Vous pouvez prendre vos légumes déjà épluchés et découpés au rayon surgelés. Les choisir au naturel sans assaisonnement ou pré-cuisson.

Couvrir à hauteur d'eau, ajouter les épices, aromates, ail, oignons... de votre choix ou suivez les recettes ci-dessus.

Temps de cuisson variable selon les légumes. Les légumes doivent être tendres.

Laisser vos légumes en morceaux ou mixer-les selon votre goût.

Servir et ajouter dans l'assiette : ail cru émincé, persil, ciboulette, basilic, menthe...

QUE PRÉPARER QUAND ON N'A PAS LE TEMPS DE CUISINER ?

Pour ces trois formules et pour équilibrer votre repas, n'oubliez pas de consommer 1 produit laitier au repas et/ou 1 fruit

SANDWICH

Apportant environ 3 g de sel

Ingrédients :

1/3 de baguette (1 g de sel)
 + viande froide cuite "maison" : rôti, poulet, œufs durs
 + peu ou pas de margarine riche en oméga 3 ou peu d'huile olive
 + rondelles de tomate, de concombre, salade...
 + 1 à 2 aliments apportant 1 g de sel : fromage, jambon...

(Voir fiche n°18 - Où se cache le sel ?)

GALETTE COMPLÈTE OU GALETTE GARNIE

Suivant votre envie avec :

1 galette de sarrasin compète ou galette garnie selon votre envie = 0,5 g de sel
 + œuf + légumes sans sel : tomate, champignons, courgettes, fondue de poireaux, haricots verts
 + herbes aromatiques : ciboulette, coriandre...+ échalotes



SALADE COMPOSÉE

Apportant 3 g de sel

Selon votre inspiration, choisissez 1 ou plusieurs aliments sélectionnés dans chacune des listes suivantes :

- * Œufs, viande froide type poulet, rôti de porc, rosbif... mais pour varier votre salade + 1 à 2 aliments apportant 1 g de sel soit = thon ou autre poisson en conserve : crevettes, crabe, poisson fumé ou jambon ou dés de fromage. (Voir fiche n°18 - Où se cache le sel ?)
- * Carottes râpées, tomate, salade, betterave, concombre, haricot vert, champignon, endive, chou-fleur, chou-rouge, chou-blanc, poivron ou légumes en conserves bien rincés : cœur de palmier, germes de soja, maïs ou encore pour donner une petite touche suave : pomme crue citronnée, ananas, orange, pamplemousse, raisins secs...
- * Lentilles, pois chiches, riz, blé, boulghour, quinoa, pommes de terre, pâtes, semoule cuisinés sans sel.
- * Vinaigrette maison préparée à l'huile de colza ou d'olive. Penser aux aromates : ail, oignon, échalote, persil, ciboulette, thym, laurier, poivre, épices... pour donner de la saveur à votre cuisine.
- * Pain environ 60 g (soit environ 0,8 g de sel)

QUELS AROMATES, ÉPICES ET CONDIMENTS UTILISER ?

Ils sont indispensables pour apporter une saveur nouvelle, mais il ne faut jamais forcer la dose. Ils doivent faire ressortir le goût propre de l'aliment et non pas le masquer.

Vous pouvez utiliser :

- * Poivre en quantité modérée ou mélange type 5 baies
- * Thym, laurier, clou de girofle, coriandre, persil pour donner du goût aux eaux de cuisson
- * Persil, oignons, échalotes, ail, fines herbes, cerfeuil..., hachés sur les légumes cuits à l'eau ou à la vapeur, les viandes grillées, les poissons cuits au court-bouillon, les crudités
- * Safran, cumin, cannelle, noix de muscade... pour corser les sauces
- * Vinaigre, jus de citron

Relisez aussi vos recettes préférées, il est souvent possible de les adapter pour qu'elles soient compatibles avec votre régime :

- * En introduisant aromates et épices
- * En remplaçant par exemple : le lard et la chair à saucisse par de la viande hachée (bœuf, veau, volaille...)
- * En évitant tous les fonds de sauce et les courts bouillons du commerce, les bouillons KUB®, MAGGI®, VIANDOX® et les condiments salés : câpres, oignons au vinaigre...

Pour les cornichons, moutarde et les olives. (Voir fiche n°18 - Où se cache le sel ?)

QUELS AROMATES, ÉPICES ET CONDIMENTS UTILISER ?

Comment bien les utiliser :

- * **Aneth** : poisson, fromage blanc, concombre,....
- * **Basilic** : salade de tomates, salade verte, sauces pour crudités, pâtes, poissons, pot-au-feu
- * **Cannelle** : pommes, rhubarbe, fruits cuits, compotes, entremets, sauces pour poisson et viande froide
- * **Cerfeuil** : salades, sauces froides, potages, viandes blanches, poissons
- * **Ciboulette, civettes** : salades, œufs, fromage blanc
- * **Clou de girofle** : bouillons, gibier, marinades, ragoûts, blanquette, pot-au-feu, bœuf braisé
- * **Coriandre** : salades, légumes, sautés de viande
- * **Cumin** : maquereau, sardine, agneau, viande blanche, purée....
- * **Curry** : mouton, porc, poulet, poisson, volailles, œufs, pâtes, riz, béchamel
- * **Estragon** : salades et crudités, omelette, vinaigre, poulet, viandes blanches, poissons
- * **Laurier** : bouquet garni, marinades et ragoûts, plats mijotés, pot-au-feu, court-bouillon, sauces
- * **Menthe** : porc et mouton, sauces, salades, fromage blanc, salades de fruits
- * **Noix de muscade** : sauces blanches, béchamel, purées de légumes, pommes de terre, chou-fleur, épinards, salade cuite, pâtes, certaines farces
- * **Paprika** : bœuf, poulet, mouton, sauces, goulasch, fromage blanc
- * **Persil** : crudités, légumes, salades, viandes, poissons, cuissons mijotées, sauces et potages
- * **Piment d'Espelette** : vinaigrette, œufs, viande, légumes d'été
- * **Romarin** : bouillons, potages, marinades, grillades, civets et ragoûts, lapin, gibier, mouton
- * **Safran** : riz, pâtes, pommes de terre, sauces.
- * **Sauge** : porc, escalope de volaille, légumes
- * **Thym** : bouquet garni, marinades, ragoûts, pot-au-feu, court-bouillon, blanquette, pâtes et riz, carottes, tomates

SE FAIRE PLAISIR TOUT EN RESTANT VIGILANT

Acceptez volontiers les invitations de vos amis, de votre famille ou au restaurant.

Pour cela, sachez adapter vos repas en évitant les excès de sel.

Afin de limiter l'apparition d'œdèmes, soyez vigilants la veille, le repas suivant et le lendemain sur les quantités de sel et de liquides consommées.

Pour vous aider, voici quelques précautions simples que vous pouvez prendre :

- * **Avant une invitation**, prévenez votre entourage que votre médecin vous a conseillé de surveiller le sel et les aliments trop salés afin que votre hôte prépare la cuisine avec peu de sel.
- * **Au restaurant**, lors de la commande de votre repas, demandez s'il est possible d'éviter l'ajout de sel sur l'entrée et sur le plat principal.
- * **Évitez certains plats** particulièrement salés type :
 - choucroute 1 part = **7 g de sel**,
 - cassoulet 1 part = **6 g de sel**,
 - raclette 1 part = **5 g de sel**,
 - plateau de fruits de mer complet mais vous pouvez vous permettre de déguster quelques langoustines ou noix de Saint-Jacques... (Voir fiche n°18 - Où se cache le sel ?)
- * **Lors des fêtes de fin d'année**, méfiez-vous de l'accumulation des repas inhabituels souvent riches en sel : fruits de mer, foie gras, saumon fumé...
- * **Si vous consommez** par exemple 6 huîtres en entrée, prenez la précaution de vider l'eau de mer par deux fois et choisissez pour la suite de votre repas des aliments naturellement non salés.
- * **Si l'on vous propose un plateau de fromage**, contentez-vous d'1 à 2 parts.
- * **Si vous invitez** votre famille ou vos amis, étonnez-les avec de nouvelles saveurs épicées et colorées.
- * **Pour ces repas d'exception** : mariage, fête familiale, Nouvel An, fêtes religieuses..., vous pouvez ajuster, **avec l'accord obligatoire** de votre médecin ou cardiologue, la dose de diurétique : furosémide© ou lasilix.
- * **Limitez vos liquides** à 1,5 l tout compris par jour : eau, café, thé, tisane, lait, potage, jus de fruits...
- * **Que penser de l'alcool ?**
L'alcool n'est pas recommandé en cas d'insuffisance cardiaque car toxique pour les cellules du cœur. **Toutefois, lors de repas d'exception**, si vous le souhaitez, vous pouvez consommer un verre de vin ou d'apéritif léger.

1 GR DE SEL EST APPORTÉ PAR :

- * 1 sachet d'un gramme de sel comme au restaurant.

CRUSTACÉS

- * 6 huîtres ou 6 palourdes ou ½ litre de moules : sans l'eau de mer.
- * 8 à 10 langoustines cuites sans sel.
- * 100 g de crevettes ou chair de crabe cuit sans sel ou de calamar bien rincés.
- * 6 à 8 noix de Saint-Jacques cuites sans sel.



POISSONS

- * 80 g de filets de maquereau ou de sardines à l'huile (= 3 petites ou 2 belles).
- * 100 g de thon égoutté (à l'huile ou au naturel).
- * 3 bâtonnets de surimi ou 2 tranches fines de saumon fumé (40 g).



CHARCUTERIES

- * 1 tranche de jambon blanc (50 g) ou 1 petite de jambon de Bayonne (35 g).
- * 30 g de saucisson sec ou de saucisson à l'ail ou de cervelas.
- * 50 à 60 g de foie gras ou pâté ou rillettes ou 1 saucisse "bretonne".
- * 1 saucisse chipolata ou merguez ou Francfort.



AUTRES

- * 1 cuillère à soupe rase de moutarde ou 4 à 5 petits cornichons industriels.
- * 7 olives vertes ou noires.
- * 40 g de fromage salé ou de gruyère râpé.
- * 80 g de pain salé ou 2 galettes de sarrasin du commerce.
- * 2 tranches de pain de mie (format sandwich).
- * 1 viennoiserie (1 croissant ou 1 pain au lait ou au chocolat).
- * ½ assiette de potage en brick ou en sachet.

Pesez-vous 2 à 3 fois par semaine et signalez toute perte de poids importante ou prise de poids brutale (par l'apparition d'œdèmes) à votre médecin.

Pensez à utiliser votre **carnet de poids**.

Faites 3 repas par jour avec si possible 1 collation à 16 h.

Ne négligez pas le dîner qui doit être aussi complet que le déjeuner mais avec des quantités moindres.

Pour préserver vos muscles et limiter les chutes, il est important d'avoir une **alimentation suffisamment riche en protéines** ; pour cela, consommez 150 gr minimum de viande ou poisson ou œufs par jour, répartis entre le midi et le soir + 2 à 3 produits laitiers par jour.

Consommez du lait entier ainsi que des laitages au lait entier, petits suisses et fromage blanc à 40 % de matières grasses.

Vous pouvez **remplacer le plat de résistance** par une assiette de semoule ou bouillie ou riz au lait entier. (Voir fiche n°20 - En cas de perte d'appétit et/ou de poids)

Dans les compotes du commerce, vous pouvez ajouter une ou deux cuillerées à café de sucre.

Buvez régulièrement en vous limitant à environ 1,5 l par jour tout compris :

- * Eau plate ou eau pétillante (≤ 50 mg de Na ou sodium : type Perrier®, Ogeu®, Salvetat®, San Pellegrino®) ;
- * Thé, café, tisane, potage, lait, jus de fruits et sodas.

Si vous avez peu d'appétit, notamment pour la viande (ou équivalent), certaines préparations culinaires peuvent être enrichies pour augmenter l'apport en énergie et en protéines.

Pour enrichir vous pouvez utiliser :

- * Le lait en poudre ou concentré non sucré : à ajouter dans les potages, purées, crèmes, yaourts, compotes...
- * Le jaune d'œuf : dans les purées, entremets, potages...
- * La crème fraîche : dans les potages, légumes, purées, compotes...
- * Le beurre : sur le pain et dans les préparations salées.
- * L'huile d'olive : dans les potages, les purées, les légumes...
- * Le fromage râpé : dans les potages, pâtes, pommes de terre, riz...

RECETTES ENRICHIES

POTAGE ENRICHI

1 personne

Ingrédients :

1 bol de potage de légumes épais
2 cuillères à soupe de lait en poudre ou
1 fromage fondu
Beurre ou crème fraîche ou huile d'olive

LAITAGES CHAUDS ENRICHIS

1 personne

Ingrédients :

2 verres (300 ml) de lait entier
2 cuillères à soupe de lait en poudre
2 cuillères à soupe de sucre
3 cuillères à soupe bombées de semoule ou
riz rond ou 2 cuillères à soupe bombées de
maïzéna®

Recette :

Porter le lait à ébullition.

Ajouter la semoule ou le riz ou la maïzéna®
diluée et cuire doucement.

Puis ajouter, hors du feu, le lait en poudre
dilué dans un peu de lait froid, le sucre et
le parfum.

**Vous le consommez à votre convenance
chaud ou froid.**

DESSERTS ENRICHIS

1 personne

Ingrédients :

1 yaourt ou petit-suisse ou fromage blanc
ou crème
1 cuillère à soupe de lait en poudre
1 cuillère à soupe de sucre



**Dans le commerce, choisissez des produits
laitiers intéressants pour leur apport
nutritionnel et de bonne qualité : petits
suisse, fromage blanc à 40 % MG, yaourt
au lait entier, œufs au lait, crème aux
œufs, riz au lait, semoule au lait, bouillie
de froment, lait Ribot entier, clafoutis,
far...**

Pour le plaisir, seulement de temps en temps,
les mousses et laits gélifiés, ils contiennent
peu de protéines et de calcium.

PÔLE ABDOMEN ET MÉTABOLISME

Équipe de diététique



PÔLE COEUR-POUMONS-VAISSEaux

Service de cardiologie et maladies vasculaires



Diététiciennes de cardiologie

Tél. : 02 99 28 43 21 - Poste 87013 : Maud Lefort ou 87018 : Claudine Lajous



Hôpital Pontchaillou • Centre cardio-pneumologie
2, rue Henri Le Guilloux • 35033 Rennes cedex 9

