

A la suite d'une maladie ou pour une autre raison, on peut avoir besoin de reprendre du poids.

Il est important que le régime suivi soit riche en éléments reconstituants, **vitamines, minéraux et acides gras**. Parmi les huiles les plus nutritives figurent l'huile d'arachide, d'olive et de germe de blé. Il faut également privilégier les aliments faciles à digérer et à assimiler. Pour habituer l'organisme à cette augmentation de calories, il est conseillé de faire plusieurs petits repas. Prendre l'air permet aussi de se redonner de l'appétit. En assaisonnement, vous pouvez préparer une vinaigrette avec deux parts d'huile d'olive pour une part de jus de citron ou de vinaigre de cidre. Ajoutez du miel, du sel, de l'ail ou tout autre condiment.

Parmi les aliments très nourrissants figurent les laits d'amande et d'avoine (magasin bio), les fruits secs (amandes, noisettes, noix, cacahuètes). On peut confectionner une boisson nutritive en mélangeant au mixer un verre de jus de fruits avec une poignée de noix et une cuillère à café de miel. Les bananes mûres sont également conseillées ainsi que les avocats. Une autre boisson peut se faire avec une banane bien mûre fouettée avec une cuillère à café de miel dans un verre de lait chaud ou froid.

QUELQUES MENUS

LUNDI :

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus de pamplemousse

Un ou deux œufs

Deux tranches de pain avec beurre et miel Lait,
café ou thé

MATINEE : Jus de pomme ou de carottes ou yaourt au miel

DEJEUNER : Salade de légumes

Steak avec petits pois et pommes de terre persillées

Banane

Thé ou café

APRES-MIDI : Un verre de lait à la banane (voir plus haut recette)

DINER : Bouillon de légumes

Un œuf poché avec fond d'artichaut

Fromage

Salade de fruits

TOUS LES SOIRS

AU COUCHER : Lait à la banane ou yaourt ou jus d'ananas MARDI

:

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus d'orange

Une tranche de jambon

Deux tranches de pain avec beurre et miel Lait,
café ou thé

MATINEE : Jus de pamplemousse ou de carottes ou yaourt au miel

DEJEUNER : Salade de laitue

Escalope de poulet

Pommes de terre en robe des champs

Epinards à la crème

Pomme au four Thé

ou café

APRES-MIDI : Un verre de lait d'amandes

DINER : Potage de légumes

Tomate farcie

Riz complet au curry

Fromage blanc au miel

Tisane

MERCREDI :

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus pomme

Deux tranches de bacon

Deux tranches de pain avec beurre et confiture Lait,
thé ou café

MATINEE : Un jus d'orange, de carottes ou un yaourt au miel

DEJEUNER : Bouillon de légumes ou salade de betteraves

Steak de soja avec pommes de terre

Gratin de choux-fleurs

Fraises

Thé ou café

APRES-MIDI Un verre de lait à la banane ou lait d'amande

DINER : Un potage aux pâtes et fromage rapé

Poisson avec haricots verts

Compote de pomme avec des noix

Thé ou tisane JEUDI :

PETIT DEJEUNER Un jus d'orange

Flocons d'avoine avec miel et lait

Deux tranches de pain avec beurre et confiture Lait,
thé ou café

MATINEE : Un verre de lait ou jus de pamplemousse ou de carottes
ou un yaourt au miel

DEJEUNER : Un avocat

Rôti de bœuf avec purée et épinards

Tarte aux pommes Thé
ou café

APRES-MIDI : Un verre de lait à la banane ou lait d'avoine

DINER : Potage au cresson

Omelette aux fines herbes

Poireaux ou asperges à la vinaigrette

Crème caramel Thé
ou tisane

VENDREDI :

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus de tomates

Un œuf à la coque

Deux tranches de pain avec beurre et miel Lait,
thé ou café

MATINEE : Un verre de lait, un jus d'orange ou de légumes ou un
yaourt avec miel

DEJEUNER : Une salade de céleri rémoulade

Un steak de céréales avec pommes de terres persillées

Choux de bruxelles

Glace

Thé ou café

APRES-MIDI : Un verre de lait de banane ou lait d'amande

DINER : Un bouillon de légumes

Quenelles sauce Nantua

Petits pois

Tarte aux abricots

Thé ou tisane SAMEDI

:

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus d'orange

Deux crêpes au miel Lait,

thé ou café

MATINEE : Un verre de lait ou jus de pamplemousse ou de carottes ou yaourt avec miel

DEJEUNER : Salade de betteraves et œufs durs

Poisson grillé

Pommes de terre sautées

Compote de pommes chaude avec crème et miel Thé
ou tisane

APRES-MIDI : Un verre de lait de banane ou lait d'avoine

DINER : Potage aux asperges

Ravioles avec parmesan

Haricots verts

Yaourt au miel et banane coupée en tranches

Thé ou tisane

DIMANCHE :

PETIT DEJEUNER : Un verre de jus de raisin

Deux tranches de pain grillé avec fromage Lait,
thé ou café

MATINEE : Un verre de lait ou jus de pamplemousse ou de légumes
ou yaourt au miel

DEJEUNER : Un demi-pamplemousse

Escalope panée avec pommes de terre au four

Brocolis

Poire cuite
Thé ou café

APRES-MIDI : Un verre de lait de banane ou lait d'amande

DINER : Gnocchis sauce tomate
Artichaut à la vinaigrette
Compote de pommes avec pruneaux et abricots secs
Thé ou tisane