

MON GUIDE PRATIQUE DE NUTRITION

Conseils et recettes !



Clinutren[®]

Ma Renutrition Active

Les clés pour être *acteur* de ma **renutrition**

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour adultes dénutris. À utiliser sous contrôle médical, en complément de l'alimentation. Septembre 2024.



Sommaire

Comprendre l'importance de la renutrition	2
Les protéines sont clé dans la prise en charge nutritionnelle	3
Enrichir votre alimentation	4
Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)	5
Comment bien consommer vos CNO ?	6
Découvrez le PROTISCORE de Clinutren®	7
Clinutren® , l'allié de votre renutrition	8
Votre programme Ma Rénutrition Active	10
Mon objectif renutrition	12
Cuisinez des recettes gourmandes avec Clinutren®	14
Comment enrichir votre alimentation en protéines ?	31

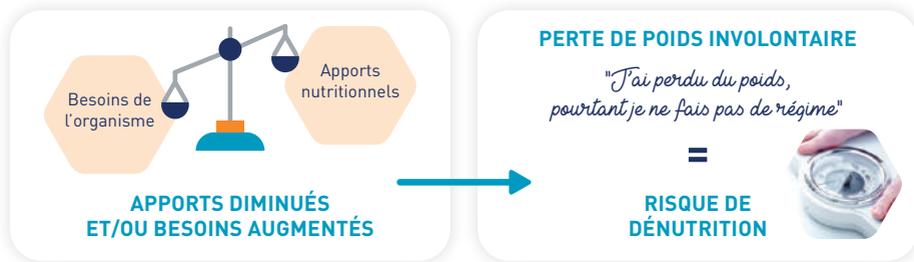
Feuille
détachable



Comprendre l'importance de la renutrition

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition survient lorsque vos apports alimentaires ne suffisent plus à couvrir les besoins protéino-énergétiques de votre organisme au quotidien¹. Cela aboutit à une diminution progressive de la masse maigre et de la masse grasse corporelles : ce déséquilibre conduit à une perte de muscle et de poids.



Quelles sont les conséquences de la dénutrition sur l'organisme ?

La **dénutrition** se traduit par une **perte de poids et de muscles**². Votre organisme devient **plus fragile** et cela peut avoir des conséquences sur votre santé :



Des solutions de renutrition existent pour lutter contre la dénutrition

Si vous avez perdu du poids ou que votre médecin ou votre diététicien ne estime que vous risquez d'en perdre, c'est que vos apports alimentaires ne sont plus suffisants pour couvrir vos besoins en énergie et en protéines. **L'enrichissement de l'alimentation** est alors recommandé pour augmenter la quantité d'énergie et de protéines, sans trop augmenter le volume et la quantité de nourriture. Si cet enrichissement n'est pas suffisamment efficace, votre médecin peut être amené à vous **prescrire des compléments nutritionnels oraux**¹.

1. Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. Avril 2007.
2. Ferry M., Nutrition de la personne âgée. 4^e édition. 2012.

Les protéines sont clé dans la prise en charge nutritionnelle

Privilégiez les aliments riches en protéines

Les protéines sont des macronutriments essentiels de l'alimentation. Elles **participent à la construction des muscles**³ pour :



Un apport en protéines quotidien et en quantités suffisantes est donc essentiel pour préserver l'autonomie. Vous trouverez ci-dessous des **équivalences en protéines** pour vous aider à varier votre alimentation et à atteindre vos besoins⁴.

1 steak (100 g) 26 g protéines	1 pavé de saumon (100 g) 23 g protéines	2 fines tranches de jambon 21 g protéines	1 steak de soja (100 g) 21 g protéines
1 œuf à la coque 7 g protéines	1 portion de fromage 7 g protéines	1 portion de lentilles vertes cuites (100 g) 7 g protéines	1 portion de haricots rouges cuits (100 g) 7 g protéines
1 poignée d'amandes 6 g protéines	1 part de quiche 5 g protéines	1 yaourt 4 g protéines	1 portion de riz complet cuit (100 g) 3 g protéines



Le saviez-vous ?

L'activité physique adaptée stimule l'appétit et entretient la force musculaire !

Retrouvez des exemples d'activités physiques adaptées et beaucoup d'autres conseils sur notre site www.ma-renutrition-active.fr



3. Walrand S., Correspondances en Métabolismes, Hormones, Diabète et Nutrition. 2013;132-138
4. Source : <https://ciqual.anses.fr>

Enrichir votre alimentation

Quelques conseils pour optimiser vos apports en protéines et en énergie

Vous pouvez augmenter vos apports alimentaires sans augmenter le volume de vos repas, en ajoutant à vos plats un ou plusieurs aliments riches en protéines et/ou en énergie, selon vos goûts et envies du moment.

Il existe des ingrédients de consommation courante particulièrement intéressants pour enrichir les repas : œuf, fromage blanc, petit-suisse, fromage à pâte dure (gruyère), fromage fondu (vache-qui-rit, cancoillotte), crème fraîche, beurre, conserves de sardines ou thon...

Ci-dessous, des astuces simples pour vous aider à enrichir vos préparations⁵.

UN INGRÉDIENT		DES IDÉES
	Œuf	<ul style="list-style-type: none"> • Dur, en salade • Un œuf de plus dans une quiche • Un œuf de plus dans un flan
	Poudre de lait	<ul style="list-style-type: none"> • Dans une boisson chaude (café, chocolat) • Une cuillère dans un fromage blanc • Une cuillère dans une crème dessert
	Fromage à pâte dure (gruyère, comté...)	<ul style="list-style-type: none"> • En dés dans une salade • Râpé dans une purée • Saupoudré sur une tarte salée (quiche)
	Fromage fondu (La Vache qui rit®, cancoillotte)	<ul style="list-style-type: none"> • Fondu, sur des pommes de terre • Une portion dans l'assiette de purée • Une portion dans le bol de soupe
	Lentilles	<ul style="list-style-type: none"> • Une cuillère dans la soupe • En complément de la viande • Dans un gâteau au chocolat
	Sardine, thon et maquereau	<ul style="list-style-type: none"> • En rillettes à l'apéro • Emietté dans une sauce tomate • En garniture pour une tarte salée

5. Van Wymelbeke V., et al. Grand âge et petit appétit, 2020.

Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

En cas de difficultés à atteindre les besoins en protéines définis par votre professionnel de santé (médecin ou diététicien), **des Compléments Nutritionnels Oraux peuvent vous être prescrits par votre médecin.**



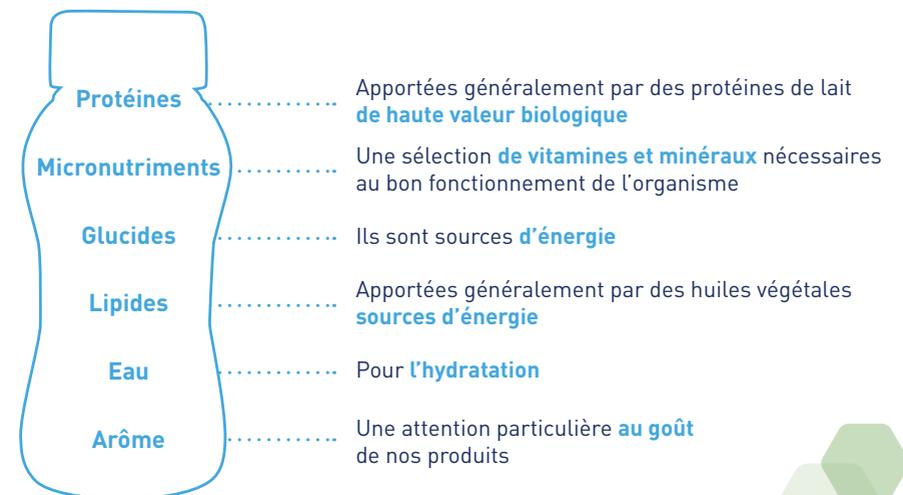
Le saviez-vous ?

Les CNO aident à reprendre du poids, à améliorer l'appétit et à diminuer le risque d'hospitalisation⁶.

Qu'est-ce qu'un complément nutritionnel oral ?

C'est un concentré d'énergie, de protéines, de vitamines et de minéraux, conçu pour compenser des apports alimentaires insuffisants et **prendre ainsi en charge les besoins nutritionnels liés à la dénutrition**. Il peut se présenter **sous plusieurs formes : liquide de type lacté, liquide fruité, crème dessert, soupe, préparation en poudre à reconstituer, etc.** Il existe aussi une grande variété de saveurs pour favoriser l'observance⁷.

Que contient un complément nutritionnel oral ?



6. Seguy D., et al. Clinical Nutrition. 2019.

7. Hubbard G., et al. Clinical Nutrition. 3(1):293-312. 2012.

Comment bien consommer vos CNO ?

Pour que les compléments nutritionnels oraux soient efficaces, ils doivent être pris en complément d'une alimentation enrichie en énergie et protéines, selon les conseils diététiques de votre professionnel de santé.

Combien ?

- **Votre médecin fera la prescription**, en général entre 1 à 3 par jour en complément de votre alimentation habituelle.

Comment les consommer ?

- **La plupart des produits Clinutren® sont prêts à consommer.**
Vous pouvez également les utiliser dans une recette.
 - **Pour une boisson de type lacté chaude**
Vous pouvez la réchauffer au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux. La cuisson peut diminuer la concentration de certaines vitamines.
 - **Pour un dessert plus gourmand**
Versez-le dans un bol et ajoutez quelques fruits frais.
 - **Pour une boisson fruitée rafraîchissante**
N'hésitez pas à mettre un peu d'eau pétillante et des glaçons.
- Ces produits sont concentrés, il est recommandé de les **consommer lentement**.
- **Ils peuvent se consommer en plusieurs fois** tout au long de la journée.
- Après ouverture, **conservez le produit au réfrigérateur** et consommez-le dans les 24 h.

Quand les consommer ?

- **En collation**, au moins 2 h avant ou après un repas.
- **Au cours d'un repas** en complément de votre alimentation.

Pour une **meilleure efficacité de la prise en charge nutritionnelle**, il est important de bien **respecter votre prescription médicale** et votre programme de renutrition.
Chaque prise nutritionnelle compte !

Au quotidien, **Nestlé Health Science** propose des compléments nutritionnels oraux aux **textures et saveurs différentes**, et toujours au **bon goût** !

Découvrez le PROTISCORE de Clinutren®

Qu'est-ce que le PROTISCORE de Clinutren® ?

Il s'agit d'un **nouveau référentiel protéique simple et unique** pour mieux comprendre votre prise en charge nutritionnelle.

Comment fonctionne-t-il ?

Le **PROTISCORE de Clinutren®** permet de **visualiser rapidement** l'apport en protéines de nos produits. Il est visible sur l'ensemble de nos étuis.



Il est possible d'associer les produits de la gamme Clinutren® pour atteindre votre complémentation prescrite.

Exemples d'association journalière :



8. Pour les adultes dénutris, quand l'alimentation habituelle enrichie ne suffit plus, la Haute Autorité de Santé recommande une supplémentation journalière avec des Compléments Nutritionnels Oraux de 400 à 1 000 kcal et/ou 30 à 80g de protéines. Haute Autorité Santé (HAS). Produits pour nutrition à domicile et prestations associés. 2006.

9. Pour les personnes âgées dénutries : 400 kcal et/ou 30g de protéines. Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. 2007.

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.
À utiliser sous contrôle médical, en complément d'une alimentation enrichie.

Clinutren[®], l'allié de votre renutrition

Des solutions nutritionnelles ciblées pour les patients dénutris

Produits fabriqués en France*
*Excepté Clinutren[®] Cereal et Clinutren[®] Fruit.



Clinutren[®] ULTRA (10)

32 g de protéines
450 kcal | 200 ml

Boisson de type lacté, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ★ Vanille
- ★ Fraise
- Café
- ◆ Chocolat
- ◆ Praliné

Clinutren[®] RENUSTRYL BOOSTER (10)

30 g de protéines
600 kcal | 300 ml

Boisson de type lacté, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ★ Vanille
- ★ Fraise
- Café
- ◆ Chocolat
- ◆ Caramel



Clinutren[®] DESSERT GOURMAND

18 g de protéines
300 kcal | 200 g

Dessert lacté, hyperprotéiné, hyperénergétique

- ★ Vanille
- Café
- ◆ Chocolat
- ◆ Caramel
- ◆ Fraise biscuitée

Clinutren[®] CEREAL

15 g de protéines
336 kcal | 200 g*

* 75 g de Clinutren[®] Cereal + 125 ml d'eau

Préparation céréalière en poudre, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ◆ Pomme-Noisette

Clinutren[®] CONCENTRÉ FRUITY

14 g de protéines
300 kcal | 200 ml

Boisson fruitée, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ◆ Orange
- ◆ Fruits Rouges
- ◆ Pomme
- ◆ Ananas



Clinutren[®] BOISSON 2kcal

20 g de protéines
400 kcal | 200 ml

Boisson de type lacté, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ★ Vanille
- ★ Fraise
- Café
- ◆ Chocolat
- ◆ Caramel
- ◆ Pêche

Clinutren[®] BOISSON 2kcal FIBRE

20 g de protéines
300 kcal | 200 ml

Boisson de type lacté, hyperprotéinée, hyperénergétique

- ★ Vanille
- ◆ Chocolat
- ◆ Fruits des bois



Clinutren[®] BOISSON SANS SUCRES

20 g de protéines
360 kcal | 200 ml

Boisson de type lacté, hyperprotéinée, hyperénergétique, sans sucres, avec arginine et édulcorants

- ★ Vanille
- ★ Fraise
- Cappuccino



Clinutren[®] FRUIT

8 g de protéines
300 kcal | 200 ml

Boisson fruitée, hyperénergétique, avec des concentrés de jus de fruits et arômes

- ◆ Orange
- ◆ Ananas-Orange
- ◆ Raisin-Pomme
- ◆ Framboise-Cassis
- ◆ Pomme
- ◆ Multifruits
- ◆ Poire-Cerise

Clinutren[®] FAÇON THÉ

10 g de protéines
300 kcal | 200 ml

Boisson fruitée rafraîchissante, hyperénergétique

- ◆ Citron

Protibis[®]

Estimation in vitro

≈ 11 g de protéines
≈ 244 kcal | 52 g

Pour 2 sachets (8 galettes)

Galette hyperprotéinée et hyperénergétique

- ◆ Nature
- ◆ Cacao
- ◆ Noix de coco
- ◆ Spéculoos

Clinutren[®] DESSERT 2kcal

20 g de protéines
400 kcal | 200 g

Dessert de type lacté, hyperprotéiné, hyperénergétique

- ★ Vanille
- ★ Fraise
- Café
- ◆ Chocolat
- ◆ Caramel
- ◆ Pêche



Clinutren[®] VELOUTÉ

20 g de protéines
360 kcal | 200 ml

Soupe hyperprotéinée, hyperénergétique

- ◆ Légumes Verts
- ◆ Légumes du Soleil
- ◆ Poireaux Pommes de Terre
- ◆ Carottes-Potiron



Tous les produits sont **sans lactose** sauf Clinutren[®] Boisson 2kcal Fibre, Clinutren[®] Dessert Gourmand et Protibis[®].



Index glycémique mesuré selon la méthode FAO/WHO 1998 ; n'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique.



Index glycémique estimé de manière qualitative.

10. À utiliser avec précaution chez les patients atteints d'insuffisance rénale.

Les produits Clinutren[®] ≥ 360 kcal/200 ml ou g sont à utiliser avec précaution chez les patients sous anti-vitamine K du fait de la forte variabilité en vitamine K naturellement présente dans l'huile de colza.

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour adultes dénutris. À utiliser sous contrôle médical, en complément d'une alimentation enrichie. Pour une information complète, se référer à l'étiquetage.

Votre programme

Ma
renutrition
active
Clinutren

Un programme d'accompagnement sur-mesure qui donne les clés pour être acteur de sa renutrition.

Avec Ma **renutrition active**, vous allez :

Abordez plus sereinement votre renutrition et retrouvez de la vitalité !



Comprendre l'importance de votre prise en charge nutritionnelle grâce à cette brochure **Mon guide pratique de nutrition**

Trouver les réponses à vos questions ou celles de vos proches sur le site www.ma-renutrition-active.fr



Suivre les apports en protéines issues de votre alimentation grâce au **calculateur protéique**, un outil simple d'utilisation et intuitif



Un programme **testé et validé** auprès de professionnels de santé, de patients et d'aidants¹¹

11. Entretiens réalisés auprès d'un panel de 15 personnes concernées par la dénutrition – Juin 2023.

Le calculateur protéique, comment ça fonctionne ?

Un outil facile à utiliser, en 3 étapes

Étape 1

Je calcule simplement **mon objectif estimé en protéines**¹² ou je renseigne la valeur communiquée par mon professionnel de santé.

Étape 2

Je renseigne **mes repas** et ma prise de **compléments nutritionnels oraux Clinutren®** en sélectionnant parmi les éléments proposés dans le calculateur.

Ma consommation de protéines



Protéines venant de mes aliments

Exemple :
1 pavé de saumon
et 1 morceau
de fromage

Protéines venant de mes Clinutren®

Exemple :
1 bouteille de
Clinutren® Ultra

Protéines à consommer pour atteindre mon objectif

Étape 3

J'édite mon **rapport de suivi** et j'en parle avec mon professionnel de santé (médecin, pharmacien ou diététicien) pour adapter si besoin ma prise en charge nutritionnelle.

Flashez le QR code pour tester le programme :



12. Cette valeur est à titre indicatif uniquement. Vous avez peut-être des besoins spécifiques, parlez-en à votre professionnel de santé. En général, en cas de dénutrition, les objectifs de prise en charge des patients adultes dénutris sont de 30 à 40 kcal/kg/j et 1,2 à 1,5 g de protéines /kg/j. (Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. 2007.)

Mon objectif **renutrition**

La perte de poids est un critère utilisé pour évaluer l'état nutritionnel. Il est important de la surveiller. La courbe de poids ci-contre vous aidera à suivre votre évolution pendant toute la durée de votre traitement.

Mon poids

Mon poids actuel : kg

Mon objectif fixé par mon professionnel de santé :

- Stabiliser mon poids
- Reprendre kg



Surveillez votre poids 1 à 2 fois par semaine pendant toute la durée de votre prise en charge nutritionnelle.



Pesez vous toujours **dans les mêmes conditions** (ex: tous les dimanches matin à jeun).

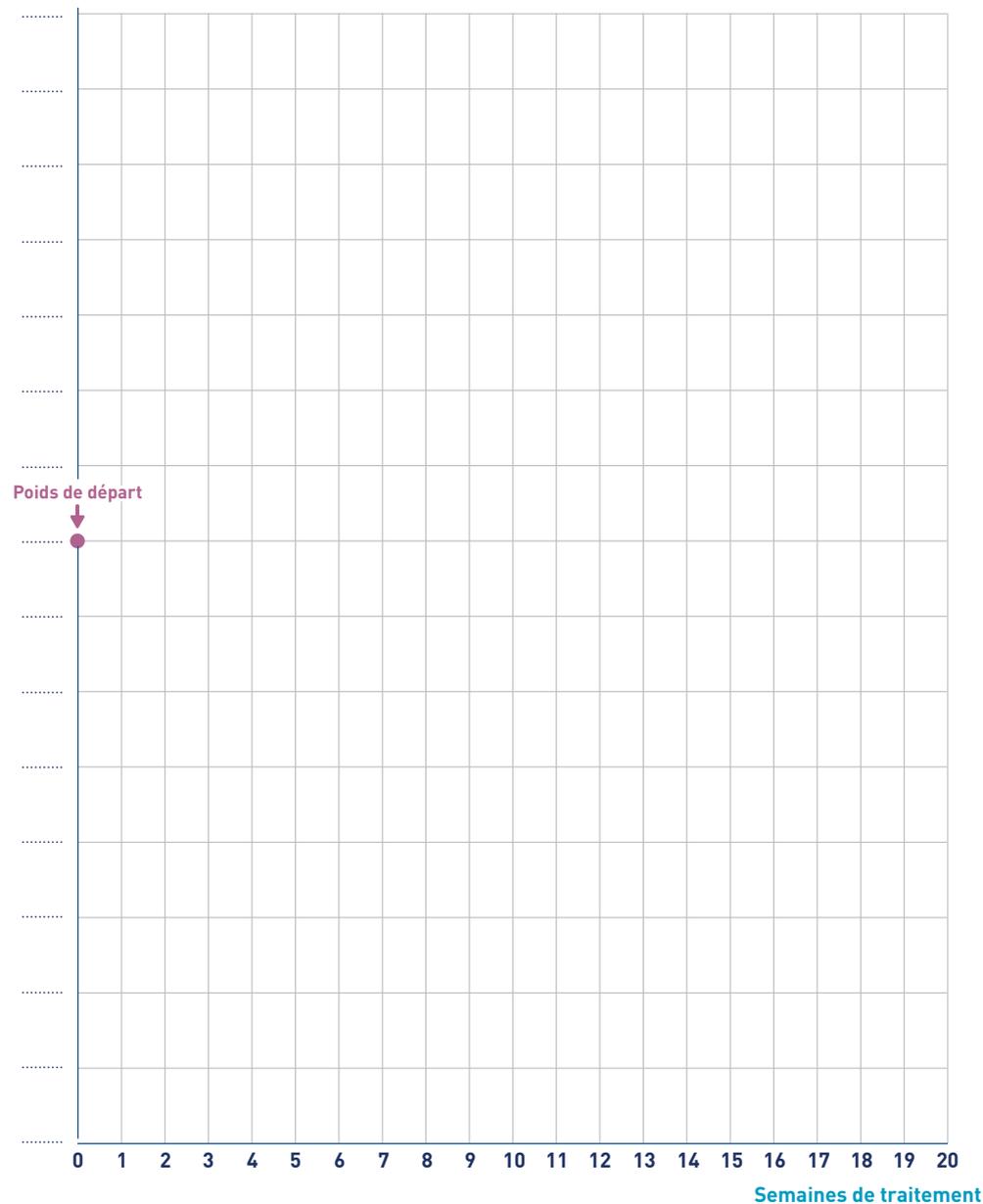


Faites le point sur votre renutrition **avec votre professionnel de santé** (médecin, pharmacien, diététicien...).



Je surveille mon poids

Poids (kg)



Signalez à votre professionnel de santé toute perte de poids rapide ou importante !

Cuisinez des recettes gourmandes avec Clinutren®

Petit-déjeuners

Pancakes caramel	15
Bowl café, poire, banane, myrtille, granola	16

Repas

Velouté carottes potiron, chantilly, bacon et herbes	17
Velouté légumes du soleil, feta, basilic et croûtons	18

Desserts

Cheesecake spéculoos, praliné, poire	19
Tarte aux fruits	20
Compotée de fraise et chantilly	21
Riz au lait à la vanille	22
Moelleux tout chocolat	23
Glace aux fruits	24

Boissons

Smoothie poire chantilly	25
Smoothie aux fruits et amandes	26
Boisson façon virgin mojito	27
Boisson façon cappuccino	28

Collations

Crêpes	29
Energy balls avoine vanille	30

● NOUVEAU

Retrouvez plus de recettes sur :
www.ma-renutrition-active.fr



Petit-déjeuner



Clinutren®
CEREAL

Clinutren®
BOISSON 2kcal

Préparation
25 min

Cuisson
1 min

Pancakes caramel



Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 5 PORTIONS

- 200 ml de **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL** (saveur Caramel)
- 50 g de poudre de **CLINUTREN® CEREAL**
- 250 g de farine
- 20 g de levure chimique
- 50 g de sucre en poudre
- 50 ml d'eau
- 20 ml de lait
- Pépites de chocolat
- 1 c.à.s d'huile (pour la cuisson)



PRÉPARATION

- 1 Mélanger la farine, le **CLINUTREN® CEREAL**, le sucre et la levure.
- 2 Ajouter les œufs, le **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL**, l'eau, le beurre fondu et les pépites de chocolat. Laisser reposer la pâte 20 min.
- 3 Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes en les faisant plus petites (environ 1 min de cuisson par face).
- 4 Réserver au chaud et déguster.

Apports moyens pour 1 portion :

478
kcal

12g
Protéines



Clinutren
ULTRA

Préparation
10 min

Bowl café, poire, banane, myrtilles, granola

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille de **CLINUTREN® ULTRA** (saveur Café)
- ½ poire
- ½ banane
- 10 g de myrtilles
- 40 g de granola ou muesli

PRÉPARATION

- 1 Couper la demi-poire en petits dés et la demi-banane en rondelles.
- 2 Mixer la moitié du granola et un quart de banane avec le liquide **CLINUTREN® ULTRA**.
- 3 Verser dans 2 petits bols. Ajouter une ligne de poires, une ligne de bananes, une ligne de myrtilles. Parsemer du reste de granola.

Apports moyens pour 1 portion :

371
kcal

19 g
protéines



ASTUCE

Pour les myrtilles,
il est possible de les
acheter surgelées.



Clinutren
VELOUTÉ

Préparation
10 min



Cuisson
5 min

Velouté carottes potiron, chantilly, bacon et herbes

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 pot de **CLINUTREN® VELOUTÉ** (saveur Carottes Potiron)
- 30 g d'allumettes de bacon
- 50 ml de crème fleurette
- 3 brins de ciboulette
- 1 brin de persil

PRÉPARATION

- 1 Poêler le bacon et le mixer. Ciseler les herbes. Battre la crème en chantilly et ajouter le bacon et les herbes.
- 2 Faire chauffer le **CLINUTREN® VELOUTÉ** selon le mode d'emploi et ajouter la crème dessus.

Apports moyens pour 1 portion :

540
kcal

27 g
protéines



Clinutren
VELOUTÉ



Préparation
10 min



Cuisson
5 min

Velouté légumes du soleil, feta, basilic et croûtons

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 pot de **CLINUTREN® VELOUTÉ** (saveur Légumes du soleil)
- 40 g de feta
- 30 g de pain
- 5 feuilles de basilic
- 1 demi gousse d'ail



PRÉPARATION

- 1 Couper la feta en dés. Ciseler le basilic. Faire dorer le pain coupé en dés 5 min sous le grill du four. Le frotter avec l'ail.
- 2 Faire chauffer le **CLINUTREN® VELOUTÉ** selon le mode d'emploi et ajouter les dés de feta, les croûtons et le basilic.

Apports moyens pour 1 portion :

556
kcal

29 g
protéines



Clinutren
ULTRA



Préparation
20 min



Cuisson
5 min



Réfrigération
1 h

Cheesecake praliné, spéculoos, poire

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 3 PORTIONS

- 1 bouteille de **CLINUTREN® ULTRA** (saveur Praliné)
- 2 poires
- 8 spéculoos
- 150 g de cream cheese
- 2 feuilles de gélatine
- 30 g de beurre
- 20 g de sucre



PRÉPARATION

- 1 Mixer les spéculoos. Ajouter le beurre fondu.
- 2 Tapisser le fond de 3 verres et placer au congélateur 30 min.
- 3 Faire ramollir la gélatine dans l'eau. Faire chauffer 50 ml de **CLINUTREN® ULTRA** avec la gélatine. Ajouter le reste de **CLINUTREN® ULTRA** et la cream cheese ramollie.
- 4 Verser dans les verrines et placer au frais 1 h minimum.
- 5 Couper les poires en petits dés et les poêler avec 1 cuillère à café de sucre. Ajouter dessus.

Apports moyens pour 1 portion :

606
kcal

17 g
protéines



Tarte aux fruits

Si pâte maison

Préparation
20 min

Cuisson
25-30 min



Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS

- 2 bouteilles de **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL** (saveur Vanille)
- 1 pâte industrielle¹ (brisée ou sablée) ou maison²
- 50 ml d'eau
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 30 g de sucre
- 40 g de farine
- 300 g de framboises

Si pâte maison, ajouter :

- 100 g de **CLINUTREN® CEREAL** (saveur Pomme-Noisettes)
- 1 œuf
- 40 g de beurre
- 140 g de farine
- 80 g de sucre
- 40 g de poudre d'amandes



ASTUCE

Réaliser d'autres alternatives de tarte en faisant varier la recette avec les fruits de saison disponibles.



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 220°C (thermostat 8).
- 2 Dérouler la pâte dans un moule à tarte et la faire cuire à blanc selon le mode d'emploi.*
*Si pâte maison : mélanger le produit **CLINUTREN® CEREAL**, l'œuf, le beurre, la farine, le sucre et la poudre d'amandes. Faire une boule et la placer au frais 30 min. Étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et faire cuire à blanc 15 min à 220°C (déposer un rond de papier sulfurisé dans votre moule, disposer la pâte, recouvrir de papier sulfurisé et gros sel).
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la farine. Ajouter le lait, l'eau et le **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL**. Verser dans une casserole et faire épaissir à feux doux. Placer au frais. Napper la tarte et recouvrir de framboises.

Apports moyens pour 1 portion :



Clinutren®
DESSERT GOURMAND

Préparation
10 min

Cuisson
5 min

Compotée de fraise et chantilly



Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot de **CLINUTREN® DESSERT GOURMAND** (saveur Vanille)
- 250 g de fraises
- 50 ml de crème fleurette
- 30 g de sucre
- 1 biscuit sablé type palet breton (optionnel)



ASTUCE

Pour ajouter un petit côté croustillant, parsemer de biscuit émietté.



PRÉPARATION

- 1 Laver et équeuter les fraises. Couper les fraises en dés et les faire compoter avec le sucre dans une casserole 5 min. Laisser refroidir. Verser la compotée dans une coupe.
- 2 Monter la crème en chantilly. Incorporer la moitié du **CLINUTREN® DESSERT GOURMAND** à la préparation. Réserver la seconde partie pour le dressage. Faire prendre au frais.
- 3 Sur la compotée de fraises, venir déposer le reste du **CLINUTREN® DESSERT GOURMAND**. Déposer enfin la chantilly.

Apports moyens pour 1 portion :





Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Préparation
10 min



Cuisson
25 min

Riz au lait à la vanille

Suggestion de présentation



ASTUCE

Vous pouvez agrémenter votre riz au lait de cannelle pour plus de gourmandise.



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 200 ml de **CLINUTREN® RENUTRYL® BOOSTER** (saveur Vanille)
- 30 g de riz rond
- 2 c.à.s de sucre
- 100 ml de lait
- ½ gousse de vanille



PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffer doucement à feu moyen le lait.
- 2 Couper la gousse de vanille en 2 dans la longueur. Gratter les graines et les ajouter au lait. Laisser le lait et la vanille chauffer 5 min.
- 3 Laver le riz sous l'eau froide et l'ajouter en pluie dans la casserole. Réduire le feu et laisser frémir tout doucement.
- 4 Dès que la préparation frémit, ajouter 200 ml de **CLINUTREN® RENUTRYL® BOOSTER** et laisser cuire pendant 20 min.
- 5 Une fois que le riz est bien gonflé, le retirer du feu et ajouter le sucre. Verser la préparation dans un récipient. Réserver au frais pendant 1 h.

Apports moyens pour 1 portion :

662
kcal

26g
protéines



Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Préparation
15 min



Cuisson
12 min

Moelleux tout chocolat

Suggestion de présentation



ASTUCE

Servir avec une crème anglaise réalisée avec la saveur Vanille de **CLINUTREN® Renutryl® BOOSTER**.



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 100 ml de **CLINUTREN® RENUTRYL® BOOSTER** (saveur Chocolat)
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 50 g de chocolat noir
- 1 c.à.s bombée de farine
- 1 c.à.s de sucre



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mettre le beurre et 100 ml de **CLINUTREN® RENUTRYL® BOOSTER** dans une casserole et faire fondre le mélange à feu doux. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que celui-ci ait entièrement fondu.
- 3 Mélanger l'œuf avec le sucre et la farine. Ajouter le mélange chocolat/beurre/**CLINUTREN® RENUTRYL® BOOSTER** et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4 Verser la préparation dans des récipients préalablement beurrés.
- 5 Enfourner pendant 12 min et déguster tiède.

Apports moyens pour 1 portion :

528
kcal

12g
protéines



Clinutren®
CONCENTRÉ FRUITY

Préparation
10 min

Glace aux fruits

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille de **CLINUTREN® CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits congelés
- 1 c.à.s de miel



PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits encore congelés avec le liquide **CLINUTREN® CONCENTRÉ FRUITY** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- 2 Ajouter le miel et mixer à nouveau.



ASTUCE

Pour une texture plus aérée, incorporer un blanc d'œuf monté en neige.

Apports moyens pour 1 portion :

261
kcal

9 g
protéines



Clinutren®
ULTRA

Préparation
10 min

Smoothie poire chantilly

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 2 bouteille de **CLINUTREN® ULTRA** (saveur Chocolat)
- 2 poires
- 40 g de chocolat Nestlé Dessert



PRÉPARATION

- 1 Peler les poires et retirer les pépins.
- 2 Dans un mixeur, mélanger les poires pelées avec les bouteilles de **CLINUTREN® ULTRA**.
- 3 Répartir le mélange dans 2 grands verres et les placer au frais.
- 4 Mélanger à nouveau et saupoudrer les copeaux de chocolat sur le dessus du smoothie.



ASTUCE

Pour plus de gourmandise, ajouter du granola croustillant sur le dessus.

Apports moyens pour 1 portion :

635
kcal

34 g
protéines



Clinutren®
CONCENTRÉ FRUITY

🕒 Préparation
10 min

Smoothie aux fruits et amandes

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille de **CLINUTREN® CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits frais de votre choix
- 20 g d'amandes
- Glaçons (facultatif)



PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits avec le **CLINUTREN® CONCENTRÉ FRUITY**.
- 2 Ajouter les amandes et mixer à nouveau.
- 3 Verser dans un récipient avec les glaçons.



ASTUCE

Pour les fruits rouges, les mixer au préalable et passer le jus au tamis pour éviter les petites graines.

Apports moyens pour 1 portion :

584
kcal

22 g
protéines



Clinutren®
FRUIT

🕒 Préparation
5 min

Boisson façon virgin Mojito

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille de **CLINUTREN® FRUIT** (saveur Ananas-Orange)
- 20 g de sucre
- 5 glaçons
- 5 feuilles de menthe
- Le zeste d'un demi citron vert



PRÉPARATION

- 1 Presser le jus d'un demi citron vert. Conserver le zeste.
- 2 Dans un grand verre, placer les glaçons. Verser le **CLINUTREN® FRUIT**, le jus du citron vert et le sucre.
- 3 Ajouter ensuite les feuilles de menthe et le zeste du citron.

Apports moyens pour 1 portion :

386
kcal

8 g
protéines



Clinutren®
BOISSON 2kcal



Préparation
5 min



Cuisson
1 min

Boisson façon cappuccino

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL** (saveur Café)
- 50 ml de crème liquide pour chantilly
- 40 g de sucre
- 20 g de copeaux de chocolat (facultatif)



PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer le liquide **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL** à feu doux 1 min.
- 2 Battre la crème en chantilly avec le sucre.
- 3 Déposer une quenelle de chantilly sur votre cappuccino et parsemer de copeaux de chocolat.

Apports moyens pour 1 portion :

469
kcal

22g
Protéines



Clinutren®
BOISSON 2kcal



Préparation
5 min



Cuisson
15 min

Crêpes

Suggestion de présentation



ASTUCE

Réaliser votre propre pâte à tartiner pour agrémenter vos crêpes.



INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

- 2 bouteilles de **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL** (saveur Vanille)
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 50 ml de lait
- 200 ml d'eau
- 40 g de sucre



PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, le sucre.
- 2 Diluer la pâte en ajoutant petit à petit l'eau, le lait et les 2 bouteilles de **CLINUTREN® BOISSON 2KCAL**.
- 3 Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Dans une poêle chaude et légèrement huilée à l'aide d'un papier absorbant, réaliser les crêpes.

Apports moyens pour 1 portion :

189
kcal

8g
protéines



Clinutren
ULTRA



Préparation
10 min



Réfrigération
45 min

Energy balls avoine vanille

Suggestion de présentation



INGRÉDIENTS POUR 5 PORTIONS

- 1 bouteille de **CLINUTREN® ULTRA** (saveur Vanille)
- 200 g de flocon d'avoine
- 30 g de beurre mou
- 50 g de noisettes
- 30 g de cranberries
- 2 cuillères à soupe de graines de chia



PRÉPARATION

- 1 Mixer le tout sauf les noisettes.
- 2 Ajouter les noisettes concassées.
- 3 Faire des boules de 3 cm et placer au frais 45 min.

Apports moyens pour 1 portion :

382
kcal

14 g
protéines

SEPTEMBRE
2024

Comment enrichir votre alimentation en protéines ?

Feuillet
détachable

Vous trouverez ci-dessous des équivalences en protéines¹ pour vous aider à **varier votre alimentation à chaque repas et atteindre vos besoins en protéines.**

VIANDES



1 steak
(100 g)

26 g
protéines



2 fines tranches
de jambon

21 g
protéines



2 cuillères à soupe
de lardons

5 g
protéines

POISSONS ET ŒUF



1 pavé de
saumon cuit (100 g)

23 g
protéines



1 œuf à la coque

7 g
protéines



1 sardine

7 g
protéines

PLATS PRÉPARÉS



1 sandwich
jambon beurre

20 g
protéines



1 part de pizza

5 g
protéines



1 part de quiche

5 g
protéines

FÉCULENTS



2 tranches
de pain

5 g
protéines



1 portion de
pâtes farcies (100 g)

8 g
protéines



1 portion de
gnocchis cuits (100 g)

6 g
protéines

LAITAGES



1 portion
de fromage

7 g
protéines



1 fromage
blanc

7 g
protéines



1 yaourt

5 g
protéines

LÉGUMES



1 portion de haricots
rouges cuits (100 g)

7 g
protéines



1 portion de lentilles
vertes cuites (100 g)

7 g
protéines



1 bol de soupe

4 g
protéines

1. Source : <https://ciqual.anses.fr>



En cas de difficultés à atteindre vos besoins en protéines, des **Compléments Nutritionnels Oraux** peuvent vous être prescrits par votre médecin.



Je fais le point sur mon alimentation

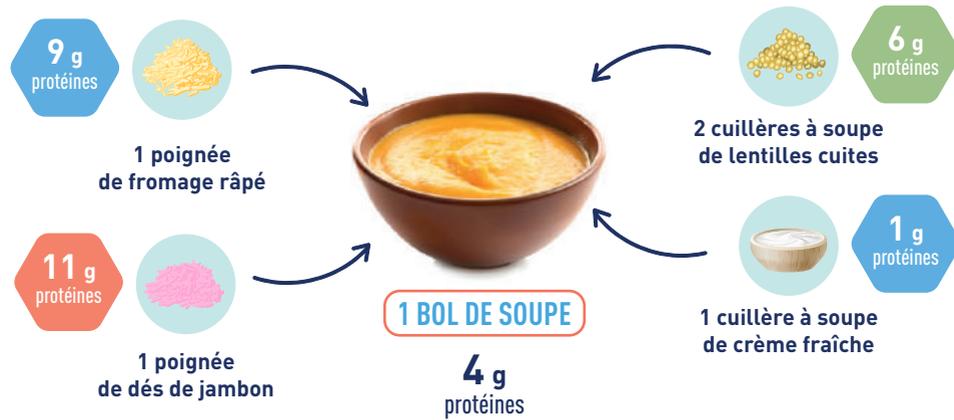
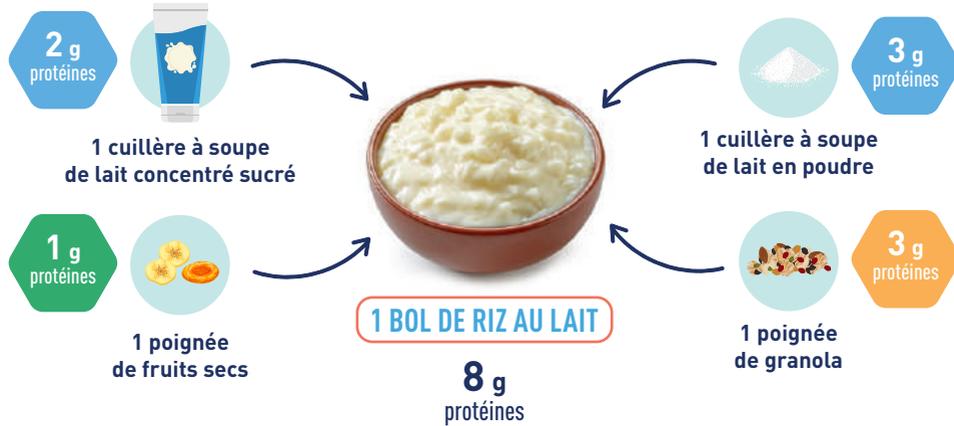
Estimez facilement si votre alimentation est suffisamment riche en protéines.



Flashez ce QR code pour accéder au

CALCULATEUR PROTÉIQUE

Ajoutez à vos plats des aliments riches en énergie et en protéines pour **optimiser vos apports sans augmenter le volume de vos repas.**



Trouvez les réponses à vos questions ou celles de vos proches sur le site www.ma-renutrition-active.fr



Je fais le point sur mon alimentation

Estimez facilement si votre alimentation est suffisamment riche en protéines.



Flashez ce QR code pour accéder au **CALCULATEUR PROTÉIQUE**



Flashez ce QR code pour accéder au

CALCULATEUR PROTÉIQUE



Clinutren®

Ensemble, simplifions la nutrition orale



**Des diététiciens
à votre écoute**

0 809 400 413
service gratuit + prix appel

Avec vous au quotidien

Conseils personnalisés,
questions nutritionnelles,
informations produits

Retrouvez plus d'informations sur nos produits sur
www.nestlehealthscience.fr



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

