

## Une alimentation plus énergétique: beaucoup d'énergie dans une quantité faible

Vous n'avez ni faim ni appétit et ressentez la satiété après quelques bouchées seulement. Les conseils et astuces suivants vous aideront à rendre votre alimentation plus substantielle sans trop d'efforts, afin que vous puissiez couvrir vos besoins énergétiques quotidiens malgré de petites portions.

**Quels aliments et quelles quantités consommez-vous idéalement pour rendre votre alimentation plus énergétique?**

Objectif: beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Informations complémentaires peut être trouvé à:  
[www.roke-fokus-mensch.ch](http://www.roke-fokus-mensch.ch)



### POUR OBTENIR 100 CALORIES (KCAL) IL FAUT

huile végétale / beurre	1–2 cs (ca. 15g)	sucre	2–3 cs (env. 25g)	vin	1 verre (env. 1,5dl)
crème entière	3 cs (ca. 30g)	miel	3 cs (env. 30g)	bière	1 verre à bière (env. 2,5dl)
mascarpone		confiture	4–5 cs (env. 45g)	cocktails	cocktail (env. 1dl)
crème acidulée	1 cs (ca. 30g)			jus de fruits	1 verre (env. 2dl)
crème fraîche				frappé	verre (env. 1dl)
double crème	2 cs (ca. 20g)			chocolat au lait	verre (env. 1,5dl)
fromage	3 cs (ca. 30g)			cappuccino	1 grande tasse (env. 2dl)
noix / graines	2 cs (ca. 10g)			boissons sucrées	1 verre (env. 2dl)
nutella	2 cs (ca. 20g)				
pâte à tartiner (Le Parfait)	4 cs (ca. 40g)				

## Comment faire concrètement?

<p><b>huile végétale / beurre</b></p>	<p><b>crème entière / double crème / mascarpone / crème acidulée / crème fraîche</b></p>	<p><b>fromage</b></p>
<p>Il est possible d'ajouter du beurre ou de l'huile végétale juste avant de consommer un plat, il est ainsi plus énergétique et plus goûteux. S'agissant des tartines du petit-déjeuner, vous pouvez tout à fait doubler la quantité de beurre avant d'étaler la confiture.</p>	<p>Ajouter de la crème à vos soupes, sauces (sauces salades comprises) pour les raffiner ou de la chantilly sur vos crèmes glacées. Si vous aimez le chocolat chaud ou le café, vous pouvez le rendre plus énergétique en y ajoutant de la crème en aérosol, même au travail. La crème fraîche se marie merveilleusement bien avec les «pommes de terre en robe des champs» et le mascarpone donne ce petit plus au risotto.</p>	<p>Le fromage râpé est l'allié idéal des plats à base de pâtes et de riz. Du fromage sur une tranche de pain, voilà en outre l'association parfaite pour un en-cas simple. Notez que les fromages à pâte dure et mi-dure présentent une teneur plus élevée en matières grasses et sont donc plus énergétiques que les fromages à pâte molle.</p>
<p><b>noix / graines</b></p>	<p><b>sucré / miel</b></p>	<p><b>boissons</b></p>
<p>Si vous les aimez croustillants, agrémentez vos salades, soupes, currys et mueslis de noix et de graines pour plus de croquant.</p>	<p>Les adeptes de thé et café et même muesli au petit-déjeuner auront un complément d'énergie en y ajoutant sucre ou miel. Pour un maximum d'énergie, associer sucre et graisse, par exemple dans vos desserts tels que crèmes, gâteaux, tartes. Quelques biscuits ou une barre de chocolat feront un en-cas sucré agissant positivement sur votre bilan énergétique.</p>	<p>Les boissons énergétiques sont un excellent moyen d'augmenter votre apport énergétique sans avoir à manger plus. Consommez des boissons sucrées ou des jus de fruits plutôt que de l'eau tout au long de la journée et accordez-vous un frappé bien frais en dessert ou en en-cas.</p>

## PLANIFIEZ

Quels repas pouvez-vous rendre plus énergétique et comment?

petit-déjeuner

goûter

repas de midi

goûter

repas du soir

en-cas du soir

## ES BOISSONS AUSSI COMPTENT 1 VERRE = 2 DL

jus de fruits



boissons sucrées



thé / café avec miel ou sucre



mélange chocolat / café



## À COMBIEN DE CALORIES SUPPLÉMENTAIRES ARRIVEZ-VOUS?

\_\_\_\_\_ kcal