

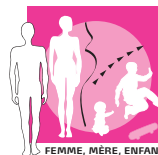


**Unité Diététique  
Hôpital Lapeyronie**

Tél : 04 67 33 25 95

Répondeur : 04 67 33 84 05

# Conseil pour une alimentation mixée après chirurgie chez les enfants et adolescents



Votre enfant a eu une chirurgie plastique et devra à la sortie de l'hôpital, poursuivre une alimentation mixée pendant ..... afin de ne pas avoir à mastiquer.

## CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES

- Mixez vos aliments juste avant consommation afin d'éviter au maximum les risques de développement bactérien. N'oubliez pas de bien nettoyer votre mixeur après chaque utilisation.

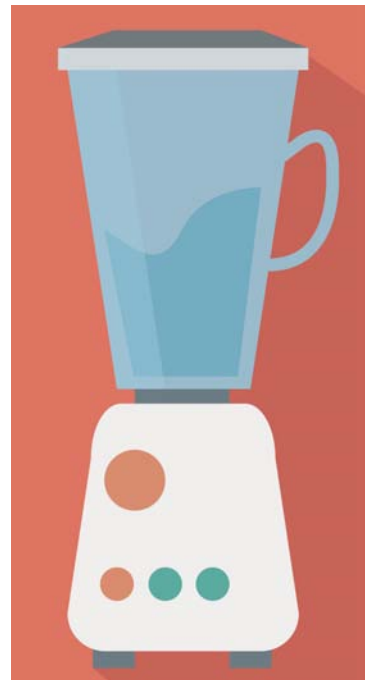
- Pour conserver votre préparation, maintenez-la au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement, et veillez à ce que votre enfant la consomme le jour même.

Ne laissez jamais refroidir sur un plan de travail.

- Veiller à ce que votre enfant prenne ses repas dans le calme, assis, à heures régulières.

Votre enfant ne pourra pas consommer de pain, ni de biscuit, ni aucun aliment en morceaux susceptible d'irriter les sutures (les croûtes peuvent endommager les points dans la bouche ou ouvrir les plaies).

Votre enfant ne doit pas utiliser de paille pour les boissons



## PRODUITS DU COMMERCE QUE VOTRE ENFANT PEUT CONSOMMER

- Potages mixés lisses



- purées flocons à reconstituer et purées de légumes surgelées

- laitages bien lisses : yaourts naturels et aromatisés (pas de laitages avec des morceaux de fruits), fromages blancs sucrés, petits suisses sucrés, flans, crèmes dessert, liégeois, yaourts à boire.



- compotes bien lisses (pas de morceaux de fruits), jus de fruits sans pulpe, smoothies sans morceaux.



- crèmes glacées en bac (ni de cornets ni d'esquimaux)



Remarque : Les petits pots bébé viande/légumes ne sont pas adaptés pour votre enfant, car pas assez riches en nutriments (protéines).

## CONSEILS POUR ENRICHIR L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

Afin d'éviter une perte de poids importante, vous pouvez enrichir son alimentation par l'adjonction de :

- jaune d'œuf : dans les sauces, les purées, les crèmes, potages, les bouillies à la féculé ou à la maïzena,
- blanc d'œuf battu en neige : dans les compotes, les crèmes, les sauces, les purées de légumes,
- fromage fondu (crème de gruyère, samos, kiri, petits louis...) : dans tous les plats salés,
- crème fraîche (liquide ou épaisse) : dans toutes les préparations,
- poudre de lait (entier ou écrémé) : dans toutes les préparations à base de lait ou de légumes, (2 cuillères à soupe rases pour un bol de préparation),
- lait concentré : dans vos boissons, glaces, crèmes flans, soufflés sucrés et salés ;
- jus de fruit : dans certains desserts.



**Remarque : vous pouvez ajouter du beurre dans toutes les préparations salées.**





# Recettes

## Velouté poireau-pommes de terre au gruyère

### Ingrédients

100 g de pommes de terre + 100 g de poireaux + 30 g de fromage à tartiner  
+ 1 cuillère à soupe de crème fraîche

### Préparation

Faire cuire les pommes de terre et les poireaux dans de l'eau avec un bouillon cube  
Ajouter le gruyère râpé et la crème fraîche  
Mixer l'ensemble  
Remettre le tout 2 mn à feu doux

## Potage de légumes enrichi au jambon

### Ingrédients

1 bol de potage de légumes + 1 tranche de jambon + 1 cuillère à soupe de gruyère râpé  
+ 1 cuillère à café de beurre ou crème fraîche

### Préparation

Mixer le potage de légumes avec tous les autres ingrédients

## Potage de légumes et aux céréales enrichi

### Ingrédients

1 bol de potage de légumes + 2 à 3 cuillères à café de Floraline + 1 jaune d'oeuf battu  
+ 1 portion de Vache qui rit + 1 cuillère à café de beurre ou crème fraîche

### Préparation

Verser la Floraline en pluie dans le potage bouillant et remuer sur le feu pendant 3 à 4 mn.  
Hors du feu, ajouter le jaune d'oeuf, le gruyère râpé, le beurre ou la crème fraîche.  
Bien mélanger pour homogénéiser.  
La consistance varie selon la quantité de Floraline et le temps de cuisson.

## Purée enrichie

### Ingrédients

1 verre de lait entier + 1 cuillère à soupe de lait entier en poudre + 1 cuillère à soupe rase de beurre + 1 portion de vache qui rit + 150 g de pommes de terre + 1 jaune d'oeuf battu

### Préparation

Faire cuire les pommes de terre et les réduire en purée

Ajouter le verre de lait, le lait en poudre, le beurre, le jaune d'oeuf et le fromage râpé

Mélanger le tout



## Fromage blanc aux fruits enrichi

### Ingrédients

100 g de fromage blanc à 40% de matière grasse + 1 cuillère à soupe de lait entier en poudre + 1 fruit mixé + 1 cuillère à soupe de crème fraîche + sucre selon goût

### Préparation

Mettre le fromage blanc dans un récipient

Ajouter le lait en poudre, le fruit mixé, le sucre et la crème fraîche

Mélanger au fouet pour homogénéiser le tout

## Lait de poule

### Ingrédients

pour 1 bol de lait, il faut 3 c à soupe de sucre + 1 jaune d'œuf + 1 sachet de sucre vanillé

### Préparation

Mélanger le jaune d'œuf et le sucre

Verser le lait chaud et déguster



## **Milk-shake**

### **Ingrédients**

1 bol de lait + 3 c à café de poudre de lait + crème fraîche battue ou 1 yaourt + 1 jus de fruit au choix.

### **Préparation**

Mixer le tout et boire bien frais.

Variante : milk-shake à la fraise avec fraises mixées + crème fraiche ou yaourt + sirop de fraise ou grenadine.



## **Bouillie enrichie**

### **Ingrédients**

300 ml de lait entier + 2 cuillères à soupes rases de Maïzéna + 1 œuf + 2 cuillères à soupe de sucre + 20 g de lait entier en poudre

### **Préparation**

Faire bouillir le lait

Ajouter la Maïzéna, préalablement délayée dans du lait froid

Faire bouillir quelques secondes

Hors du feu, ajouter l'œuf, la poudre de lait et le sucre

# Exemple de menus

Mixé de boeuf sauce chasseur  
Purée de chou fleur béchamel mixée  
Crème Mont Blanc  
Compote de pommes/fraises

veau mixé au jus  
Purée enrichie  
Chocolat liégeois  
Compote de poire

Mixé de canard sauce chasseur salé  
Purée enrichie  
Petit suisse sucré  
Compote de pommes/pruneaux

Porc mixé sauce  
Purée de poireaux béchamel mixée  
Fromage blanc sucré  
Compote de pommes/pruneaux

Mixé de cabillaud sauce tomate  
Purée d'épinard béchamel mixée  
Fromage blanc aux fruits  
Compote de poire

Potage de légumes aux céréales  
Purée crecy  
Crème dessert vanille  
Compote de pommes

Dinde mixée sauce crème  
Purée de potiron mixée  
Petit suisse sucré  
Compote de pomme

Mixé de cabillaud sauce tomate  
Purée courgette béchamel  
Mousse au chocolat  
Compote de pommes/myrtilles

Mixé de saumon sauce citronnée  
Purée/haricots vert béchamel  
Fromage blanc sucré  
Compote

Potage de légumes au jambon  
Marron suisse  
Compote de pommes

Dinde mixée sauce crème  
Purée d'haricots verts béchamel  
Yaourt sucré  
Compote de pommes

Dinde mixée sauce crème  
Velouté de poireau/ pomme de terre  
Ile flottante  
Compote de poire