

# CONSEILS, ASTUCES *et recettes !*



Suggestion de présentation.

 **Nestlé**  
HealthScience®

# Clinutren®

*Des recettes pour chaque moment de la journée*

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.  
Utiliser sous contrôle médical.

 **Nestlé**  
HealthScience

# Sommaire

---

<b>Compléments nutritionnels oraux</b> [guide pratique] .....	5
<b>Les astuces</b> .....	8
<b>Les solutions nutritionnelles</b> .....	10
<b>Petit-déjeuners</b>	
• Briochettes aux pépites .....	12
• Muffins céréales aux pépites .....	13
• Boisson façon cappuccino .....	14
<b>Repas</b>	
• Galettes de pommes de terre .....	15
• Quiche lorraine .....	16
• Riz au saumon .....	17
• Cannellonis au bœuf .....	18
• Omelette .....	19
• Gratin dauphinois .....	20
<b>Desserts</b>	
• Tarte aux fruits .....	21
• Crème moussieuse saveur chocolat .....	22
• Compotée de fraise et chantilly .....	23
• Île flottante .....	24
• Clafoutis aux pommes .....	25
• Glace saveur vanille-fruits rouges .....	26
<b>Boissons</b>	
• Boisson façon thé .....	27
• Granité (saveur pêche-menthe) .....	28
• Virgin mojito (saveur ananas, orange, citron vert et menthe) .....	29
• Smoothie poire (saveur café) .....	30
<b>Goûters</b>	
• Crêpes .....	31
• Gaufres .....	32
• Cake au citron .....	33
<b>APAS 82 – Méthode MIAM</b> .....	34

# Compléments nutritionnels oraux

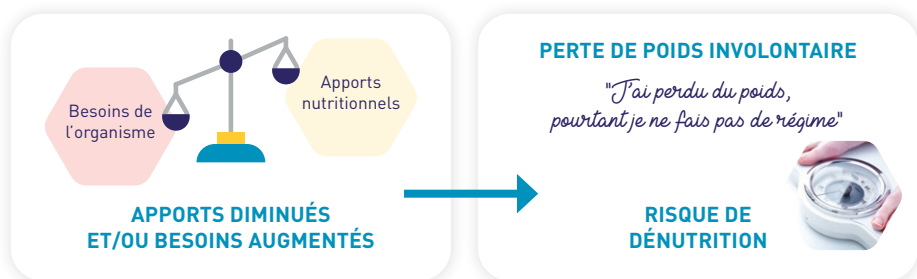


[ guide pratique ]

## VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL POUR VOUS AIDER À LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

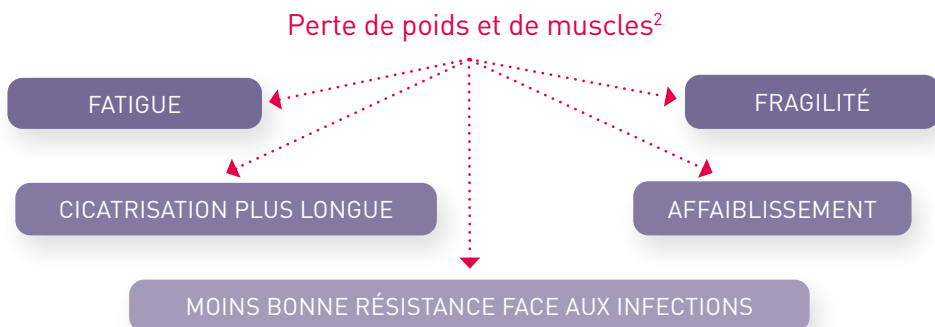
### Pourquoi vous a-t-il prescrit un complément nutritionnel oral ?

La dénutrition survient lorsque vos apports alimentaires ne suffisent plus à couvrir les besoins protéino-énergétiques de votre organisme au quotidien<sup>1</sup>. 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. Un complément nutritionnel oral peut vous aider à lutter contre la dénutrition.



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

La **dénutrition** se traduit par une **perte de poids et de muscles**. Votre organisme devient **plus fragile** et cela peut avoir des conséquences sur votre santé. Vous pouvez vous sentir davantage fatigué, ressentir un affaiblissement, et être plus fragile.



1. HAS - Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée - Avril 2007  
2. M. FERRY, Nutrition de la personne âgée, 4ème édition 2012

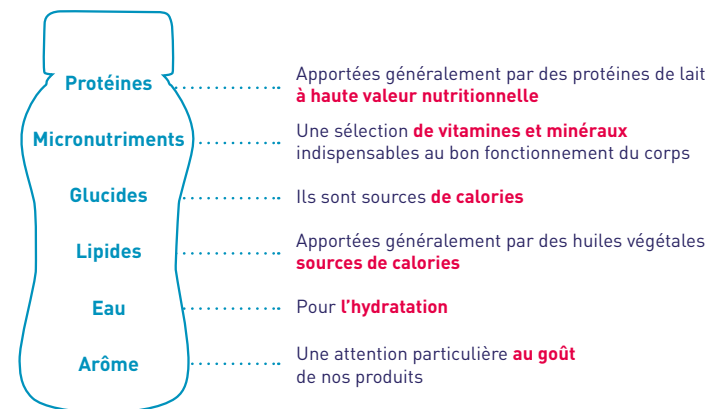
### Le saviez-vous ?

Les compléments nutritionnels oraux aident à reprendre du poids, à améliorer l'appétit et à diminuer le risque d'hospitalisation<sup>1</sup>.

### 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 **lutter ainsi contre la dénutrition**. Il peut se présenter **sous plusieurs formes : liquide de type lacté, liquide fruité, crème dessert, soupe, préparations en poudre à reconstituer, etc.** Et plusieurs saveurs pour favoriser l'observance<sup>2</sup>.

### Que contient un complément nutritionnel oral ?



1. Seguy D et al., Clinical Nutrition (2019)  
2. Hubbard et al., Clinical Nutrition 31 (2012) 293-312

## Quelques conseils d'utilisation de votre complément nutritionnel oral

Pour que les compléments nutritionnels oraux soient efficaces, ils doivent être pris en plus de l'alimentation habituelle.

### Combien ?



- **1 à 3 compléments nutritionnels CLINUTREN® par jour** en complément de votre alimentation.  
À adapter selon les recommandations de votre médecin.

### Comment les consommer ?



- **La plupart des produits CLINUTREN® sont prêts à consommer.**  
Vous pouvez également les utiliser dans une recette.
- 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, **conserver le produit au réfrigérateur** et le consommer 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.



En cas de troubles de la déglutition et/ou de la mastication, vous pouvez adapter la texture et l'épaississement des recettes. Vous pouvez mixer vos plats ou utiliser une poudre épaississante afin d'ajuster la texture des liquides.

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

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

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.  
Utiliser sous contrôle médical.





## QUELQUES ASTUCES SIMPLES POUR CONSOMMER CLINUTREN® ET VARIER AU QUOTIDIEN

### Utilisez les liquides de type lacté CLINUTREN® pour vos boissons chaudes

Ajouter 1 à 3 cuillères de café soluble, de cacao ou de chicorée à votre CLINUTREN® *HP/HC+ 2KCAL* (saveur Chocolat, Caramel, Café ou Vanille). Puis réchauffer le tout au four à micro-onde ou dans une casserole à feu doux sans laisser bouillir. Idéal au petit-déjeuner ou en collation !



### Utilisez les liquides fruités CLINUTREN® dans vos boissons pétillantes

Ajouter un peu d'eau pétillante et des glaçons au CLINUTREN® *FRUIT* de votre choix. Idéal au petit-déjeuner !



### Prenez votre goûter avec les liquides de type lacté CLINUTREN®

Accompagner les CLINUTREN® de type lacté de petits biscuits secs (type biscuits à la cuillère, speculoos), soit en les trempant, soit en les émiettant dedans.



### Réalisez une soupe gourmande avec CLINUTREN® SOUP

Ajouter au CLINUTREN® *SOUP* de votre choix des épices, des croûtons ou encore du fromage râpé.



### Réalisez un dessert glacé

Choisir un dessert CLINUTREN®, verser dans un récipient adapté et mettre au congélateur pendant 2 h. Sortir 10 min avant de consommer.



### Réalisez une salade de fruits gourmande

Mélanger votre salade de fruits frais ou en conserve au CLINUTREN® saveur sucrée de votre choix. Vous pouvez également ajouter des amandes ou de la noix de coco râpée.



Pour encore plus de variété au quotidien, **Nestlé Health Science** vous propose des recettes simples, rapides et appétissantes ! Elles sont idéales pour **respecter votre prescription**, tout en gardant **le plaisir de manger** !

### Remarque

la cuisson des produits *CLINUTREN®* peut diminuer la concentration de certaines vitamines



# Les solutions nutritionnelles



Des solutions ciblées pour patients dénutris avec pathologies spécifiques.

## LIQUIDES DE TYPE LACTÉ

### Clinutren® HP/HC+ 2kcal

Liquide de type lacté hyperprotéiné et hypercalorique.



- Chocolat
- Vanille
- Fraise
- Caramel
- Pêche
- Café
- Neutre

### Clinutren® HP/HC+ 2kcal Fibre

Liquide de type lacté hyperprotéiné, hypercalorique avec fibres alimentaires.



- Chocolat
- Vanille
- Café
- Fruits des bois

## DESSERTS LACTÉS OU DE TYPE LACTÉ

### Clinutren® DESSERT HP/HC+ 2kcal

Dessert de type lacté hyperprotéiné et hypercalorique.



- Chocolat
- Vanille
- Fraise
- Caramel
- Pêche
- Café

### Clinutren® DESSERT GOURMAND

Dessert lacté hyperprotéiné et hypercalorique.



- Chocolat
- Vanille
- Caramel
- Café
- Fraise biscuitée
- Façon baba
- Façon tarte tatin
- Façon tarte citron meringuée

## VARIÉTÉS SUCRÉES

### Clinutren® FAÇON THÉ rafraîchissant

Liquide façon thé. À consommer frais.



- Pêche-Menthe
- Citron
- Fraise

### Clinutren® CEREAL

Préparation céréalière en poudre hypercalorique, avec fibres.



- Pomme noisette

### Clinutren® FRUIT

Liquide normoprotéiné et hypercalorique avec jus de fruits²



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

## VARIÉTÉS SALÉES

### Clinutren® SOUP

Soupe complète source de protéines et hypercalorique.



- Légume du soleil
- Petits légumes au poulet
- Crème de légumes

### Clinutren® MIX

Plat mixé en poudre normoprotéiné et hypercalorique.



- Boeuf à la hongroise
- Cabillaud et petits légumes
- Suprême de dinde aux légumes
- Printanière de légumes
- Veau aux brocolis
- Poulet aux légumes
- Mousseline de petits pois saveur jambon

## TROUBLES DE LA GLYCÉMIE³

### Clinutren® G PLUS

Liquide hyperprotéiné et hypercalorique. Avec fibre, édulcorant et sucre (isomaltulose).



- Café
- Vanille
- Fraise

## BESOINS ACCRUS EN PROTÉINES

### Clinutren® INSTANT PROTEIN

Poudre de protéines.

Neutre



## HYDRATATION ET TROUBLES DE LA DÉGLUTITION⁴

### Clinutren® AQUA +

Eau gélifiée aromatisée avec sucre ou avec édulcorant pour les besoins hydriques en cas de dysphagie aux liquides.

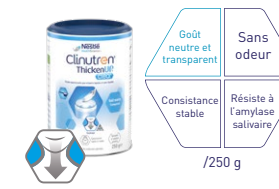


- Citron
- Menthe
- Pêche
- Pomme-Poire
- Grenadine
- Orange
- Pamplemousse

### Clinutren® THICKENUP® CLEAR

Poudre épaississante pour les boissons et les aliments chauds ou froids.

Neutre



- Indice glycémique mesuré selon la méthode FAO/WHO 1998 - N'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique.
- À base de concentrés.
- Diabète de type 2.
- Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. Utiliser sous contrôle médical. Pour une information complète, se référer à l'étiquetage.



## Briochettes aux pépites

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 100 g de CLINUTREN® CEREAL (saveur pomme noisettes)
- 5 g de levure de boulanger deshydratée
- 120 g de farine
- 2 œufs
- 40 g de beurre
- 50 ml de lait
- 100 g de pépites de chocolat Nestlé Dessert



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 Dans un bol, faire tiédir du lait quelques min au micro-ondes. Diluer la levure dans le lait tiède.
- 3 Dans un saladier, mélanger la farine, le produit CLINUTREN® CEREAL, le beurre fondu et les œufs. Rajouter le mélange levure/lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Faire lever le tout 30 sec au micro-ondes à 350W. Laisser reposer 10 min dans le micro-ondes porte fermée.
- 4 Ajouter les pépites. Réaliser 2 briochettes longues et les disposer sur votre plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire 20 min dans un four préchauffé à 180°C en chaleur tournante.

Apports moyens pour 1 portion :

974  
kcal29g  
Protéines

## Muffins céréales pépites

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 100 g de CLINUTREN® CEREAL (saveur pomme noisettes)
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de fromage blanc à 20%
- 100 g de pépites de chocolat



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2 Dans un saladier, mélanger la farine, le produit CLINUTREN® CEREAL et la levure.
- 3 Ajouter les œufs entiers puis mélanger vivement pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- 4 Incorporer ensuite le fromage blanc. Ajouter enfin les pépites et mélanger à nouveau.
- 5 Verser dans 4 moules à muffins et faire cuire dans un four préchauffé à 200°C en mode traditionnel pendant 25 min.

Apports moyens pour 1 portion :

376  
kcal13g  
Protéines



Préparation  
**5 min**



Cuisson  
**1 min**

## Boisson façon cappuccino

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 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® HP/HC+ 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 :

**618**  
kcal

**20g**  
Protéines



Préparation  
**15 min**



Cuisson  
**10 min**

## Galettes de pommes de terre

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 80 g de flocons de pommes de terre type Mousseline
- 50 g de reblochon
- 2 œufs
- 50 g de râpé de jambon
- 5 g de levure chimique
- 1 c.à.s d'huile



### PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélanger les flocons de pommes de terre, la levure, les œufs, le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL, le fromage en dés et le jambon.
- 2 Assaisonner selon votre convenance. Modeler des petites galettes à la main ou à l'emporte-pièce.
- 3 Faire cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile jusqu'à obtenir une coloration dorée sur chaque face.



Apports moyens pour 1 portion :

**565**  
kcal

**29g**  
Protéines



Préparation  
**15 min**Cuisson  
**45 min**

## Quiche lorraine

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 1 pâte brisée
- 30 g d'emmental râpé
- 200 g de lardons
- 3 œufs
- 1 noix de beurre
- 20 cl de crème liquide
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 Étaler la pâte dans un moule préalablement beurré et la piquer avec une fourchette.
- 3 Faire cuire les lardons dans une poêle puis les répartir sur la pâte.
- 4 Dans un bol, mélanger les œufs, la crème liquide, l'emmental râpé et le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL. Saler et poivrer à votre convenance. Verser le mélange sur la pâte.
- 5 Faire cuire 45 minutes au four à 180°C.

Apports moyens pour 1 portion :

**532**  
kcal**24 g**  
ProtéinesPréparation  
**20 min**Cuisson  
**20 min**

## Riz au saumon

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 100 g de riz Arborio
- 200 g de saumon cuit au préalable au court bouillon
- 50 g de mozzarella
- 50 g de carottes
- 30 g de petits pois

### PRÉPARATION

- 1 Mettre une casserole d'eau à chauffer.
- 2 Pendant ce temps, peler et couper les carottes en petits dés. Couper également le saumon en petits dés.
- 3 Lorsque l'eau bout, ajouter le riz et les carottes. Cuire le riz et les carottes 10 min dans l'eau bouillante. Au bout de 5 min, ajouter les petits pois.
- 4 Une fois cuits, égoutter et verser le contenu de la casserole dans une poêle.
- 5 Ajouter alors les petits dés de saumon, le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL et la mozzarella. Saler et poivrer. Mélanger et laisser cuire 2 à 3 min à feu doux.
- 6 Placer dans des ramequins individuels et servir chaud.

Apports moyens pour 1 portion :

**673**  
kcal**44 g**  
Protéines

Préparation  
**15 min**Cuisson  
**20 min**

## Cannellonis au bœuf

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 8 cannellonis
- 300 g de bœuf haché à 5%
- 200 ml de coulis de tomates
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- 80 g de mozzarella
- 20 g de farine
- 1 c.à.c de muscade



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2 Mélanger le bœuf haché cru, les herbes et la moitié du coulis de tomates. Assaisonner selon votre convenance.
- 3 Garnir les cannellonis avec la préparation. Les disposer au fur et à mesure dans un plat à gratin. Verser le reste du coulis sur les cannellonis.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer le lait, le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL, la farine et la muscade. Saler et poivrer. Laisser épaissir légèrement, à feu doux. Napper les cannellonis et parsemer de mozzarella.
- 4 Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C en mode traditionnel pendant 20 min.

Apports moyens pour 1 portion :

**813**  
kcal**68g**  
ProtéinesPréparation  
**10 min**Cuisson  
**5 min**

## Omelette

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 3 œufs
- 1 tomate
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Basilic frais
- Ail



### PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL avec les œufs.
- 2 Couper la tomate en cubes et les faire revenir dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et un peu d'ail.
- 3 Ajouter à la préparation CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL/œufs : le parmesan râpé, les cubes de tomate et le basilic coupé. Assaisonner à votre convenance.
- 4 Verser la préparation dans une poêle chaude et faire cuire 4 à 5 min.

Apports moyens pour 1 portion :

**929**  
kcal**56g**  
Protéines

### ASTUCE

Accompagner  
votre recette de  
salade verte.

Préparation  
**25 min**Cuisson  
**40 min**

## Gratin dauphinois

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur neutre)
- 1 kg de pommes de terre
- 1 noix de beurre pour le plat à gratin
- 50 g de beurre
- 250 ml de lait
- 4 c.à.s de farine
- Muscade
- Sel et poivre



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 Faire cuire à l'eau les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles, environ 20 min.
- 3 Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, puis ajouter la farine. Remuer sans faire de grumeaux.
- 4 Dès que le mélange blondit, verser le lait et le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL peu à peu en fouettant, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.
- 5 Disposer une couche de pommes de terre cuites dans un plat à gratin beurré. Parsemer de gruyère, napper de béchamel et recommencer l'opération en couvrant bien de fromage.
- 6 Faire gratiner au four pendant 20 min.

Apports moyens pour 1 portion :



20

Préparation  
**20 min**Cuisson  
**25-30 min**

## Tarte aux fruits

Si pâte maison

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 TARTE

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur vanille)
- 1 pâte industrielle<sup>1</sup> (brisée ou sablée) ou maison<sup>2</sup>
- 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



### 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 liquide CLINUTREN® HP/HC+ 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 :



1. industrielle

2. maison

21



### ASTUCE

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



## Crème moussueuse saveur chocolat

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot CLINUTREN® **DESSERT GOURMAND** (saveur chocolat)
- 30 g de mascarpone
- 1 blanc d'œuf
- 30 g de sucre
- 1 gousse de vanille



### PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un fouet, mélanger le produit CLINUTREN® **DESSERT GOURMAND** avec le mascarpone et le sucre.
- 2 Ajouter les graines de la gousse de vanille. Mélanger à nouveau.
- 3 Monter le blanc d'œuf en neige et incorporer au reste de la préparation.
- 4 Verser la mousse dans un saladier et la mettre au réfrigérateur pendant 2 h.

Apports moyens pour 1 portion :

436  
kcal11g  
Protéines

## Compotée de fraise et chantilly

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

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



### 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 produit 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 produit CLINUTREN® **DESSERT GOURMAND**. Déposer enfin la chantilly.

Apports moyens pour 1 portion :

443  
kcal20g  
Protéines

### ASTUCE

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



## Île flottante

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Dans une poêle, faire un caramel avec du sucre et un filet d'eau. Napper l'île flottante.



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur vanille)
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 200 ml de lait



### PRÉPARATION

- 1 Dans deux petits bols, séparer les jaunes des blancs d'œufs. Réserver les blancs au frais.
- 2 Dans une casserole, faire chauffer le lait, les jaunes d'œufs, la moitié du sucre et le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL 2 à 3 min à feu doux.
- 3 Battre les blancs en neige avec le reste du sucre.
- 4 Faire des boules avec une cuillère à glace.
- 5 Les faire cuire sur un plat 20 sec au four à micro-ondes à 500W.

Apports moyens pour 1 portion :

651  
kcal33g  
Protéines

24



## Clafoutis aux pommes

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Remplacer les pommes par des cerises.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur vanille)
- 2 pommes
- 4 œufs
- 50 g de sucre roux
- 50 ml de lait
- 40 g de farine



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2 Éplucher et couper les pommes en petits dés.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la farine. Ajouter le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL et le lait. Verser dans 4 petits plats individuel (type plat à gratin) ou 1 moule à manquer, parsemer de dés de pommes et faire cuire 20 min au four en mode traditionnel.

Apports moyens pour 1 portion :

359  
kcal18g  
Protéines

25



## Glace saveur vanille-fruits rouges

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Vous pouvez ajouter des fruits frais et de la crème chantilly dans votre coupe glacée pour plus de gourmandise.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille CLINUTREN® **FRUIT** (saveur framboise-cassis)
- 1 bouteille CLINUTREN® **HP/HC+ 2KCAL** (saveur vanille)
- 100 g de cassis
- 100 g de framboises
- 4 biscuits cuillères



### PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits et le liquide CLINUTREN® **FRUIT** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Puis verser dans un récipient adapté à votre congélateur.
- 2 Verser le produit CLINUTREN® **HP/HC+ 2KCAL** dans un récipient adapté à votre congélateur.
- 3 Mettre les deux récipients au congélateur pendant 4 h.
- 4 Sortir 10 min à l'avance le sorbet et la crème glacée. Dans 4 coupes, déposer vos boules de glace et de sorbet, ainsi qu'un biscuit cuillère.

Apports moyens pour 1 portion :

**237**  
kcal

**34 g**  
Protéines


## Boisson façon thé

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille CLINUTREN® **FAÇON THÉ** (saveur pêche-menthe)
- 20 g de sucre
- 1 citron vert
- Feuilles de menthe



### PRÉPARATION

- 1 Placer de petites feuilles de menthe dans des bacs à glaçons et recouvrez d'eau. Laissez prendre au congélateur.
- 2 Pressez le jus d'un citron vert.
- 3 Dans un grand verre, ajoutez le jus de citron, le liquide CLINUTREN® **FAÇON THÉ** et le sucre. Mélanger. Ajouter les glaçons réalisés et déguster.

Apports moyens pour 1 portion :

**379**  
kcal

**8 g**  
Protéines

Préparation  
**5 min**Réfrigération  
**30 min**

## Granité (saveur pêche-menthe)

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille CLINUTREN® FAÇON THÉ (saveur pêche-menthe)
- 20 g de sucre
- 1 citron vert



### PRÉPARATION

- 1 Presser le jus d'un citron vert.
- 2 Dans un bol, mélanger le liquide CLINUTREN® FAÇON THÉ, le sucre et le jus du citron vert.
- 3 Verser dans un petit plat passant au congélateur de manière à obtenir une couche homogène.
- 4 Placer au congélateur 2 à 3 h. Sortir du congélateur et gratter la préparation pour réaliser un granité.
- 5 Verser dans un verre et déguster à la petite cuillère, sensation fraîcheur garantie.

Apports moyens pour 1 portion :

**379**  
kcal**8 g**  
Protéines

28

Préparation  
**5 min**Cuisson  
**aucune**

## Virgin mojito (saveur ananas, orange, citron vert et menthe)

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 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 liquide CLINUTREN® FRUIT, le jus du citron vert et le sucre.
- 3 Ajoutez ensuite les feuilles de menthe, le zeste du citron.

Apports moyens pour 1 portion :

**379**  
kcal**8 g**  
Protéines

29

Préparation  
**5 min**Réfrigération  
**30 min**Préparation  
**5 min**Cuisson  
**15 min**

## Smoothie poire (savour café)

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Remplace la poire par une banane pour concocter un smoothie banane-café.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (savour café)
- 1 poire
- 20 g de sucre
- 4 glaçons
- 4 carrés de chocolat en copeaux



### PRÉPARATION

- 1 Peler la poire. Placer la poire, le sucre, les glaçons et le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL dans un blender/mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Verser dans un verre et ajoutez des copeaux de chocolat sur le dessus en guise de décoration.
- 2 Dans un bol, mélanger le liquide CLINUTREN® FAÇON THÉ, le sucre et le jus du citron vert.
- 3 Verser dans un petit plat passant au congélateur de manière à obtenir une couche homogène.
- 4 Placer au congélateur 2 à 3 h. Sortir du congélateur et gratter la préparation pour réaliser un granité.
- 5 Verser dans un verre et déguster à la petite cuillère, sensation fraîcheur garantie.

Apports moyens pour 1 portion :

**470**  
kcal**19g**  
Protéines

## Crêpes

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Réaliser votre propre pâte à tartiner pour agrémenter vos crêpes.



### INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

- 2 bouteilles CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (savour 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 le liquide CLINUTREN® HP/HC+ 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 :

**188**  
kcal**9g**  
Protéines



Goûter



Préparation  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**

## Gaufres

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Réaliser votre propre pâte à tartiner pour agrémenter vos gaufres.



### INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS

- 1 bouteille CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur vanille)
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 50 ml de lait
- 3 g de levure chimique
- 40 g de sucre
- 40 g de beurre



### PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, le sucre et le beurre fondu.
- 2 Ajouter la levure, le lait et le produit CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réaliser 8 gaufres au gaufrier.

Apports moyens pour 1 portion :

**168**  
kcal

**6 g**  
Protéines

Goûter



Préparation  
**10 min**



Cuisson  
**40 min**

## Cake au citron

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Remplacer le citron pour un zeste d'orange ou par de la cannelle.



### INGRÉDIENTS POUR 5 PORTIONS

- 2 CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL (saveur vanille)
- 2 œufs
- 160 g de farine
- 1 sachet de levure
- 80 g de sucre
- 1 citron



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2 Commencer par râper le zeste de citron. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et les œufs.
- 3 Ajouter ensuite le CLINUTREN® HP/HC+ 2KCAL et mélanger à nouveau pour obtenir un mélange homogène. Ajouter les zestes de citron à la préparation.
- 4 Verser le contenu dans un moule à cake beurré et fariné. Faire cuire au four en mode traditionnel pendant 40 min. Couvrez au bout de 10 min.

Apports moyens pour 1 portion :

**378**  
kcal

**14 g**  
Protéines

## UN PROJET LOCAL PERMETTANT D'APPORTER DES RÉPONSES AUX PROBLÉMATIQUES DE DÉNUTRITION

L'APAS 82 (Association Promotion Autonomie et Santé 82) est une association loi 1901 dont le siège social est situé à Castelsarrasin, dans le Tarn et Garonne. Elle gère 9 services en lien avec l'aide et le soin à domicile (SSIAD, centre de santé infirmier, accueils de jour, plateformes d'accompagnement et de répit des aidants, service d'aide et d'accompagnement à domicile, équipe spécialisée alzheimer). L'objectif commun de ces services est le maintien à domicile des personnes âgées fragiles ou en grande perte d'autonomie. L'APAS 82 propose aussi des actions pour éviter l'épuisement des aidants familiaux qui accompagnent, au quotidien un proche malade ou dépendant.

Au-delà de ses missions d'aide et de soins déployées par les 105 salariés de l'APAS 82, cette dernière développe des actions innovantes pour répondre aux besoins des publics fragiles et ainsi renforcer l'objectif du maintien à domicile. En ce sens, et suite aux observations de terrain menées par les équipes de soin, l'APAS 82 a mis au point la méthode MIAM (Manger Informer Aider Maintenir) pour répondre aux problématiques de dénutrition rencontrées par de nombreuses personnes âgées, vivant à domicile.

Ainsi, depuis 2015, grâce au soutien de Nestlé Health Science, l'APAS 82 déploie notamment, à travers sa méthode MIAM, des ateliers culinaires animés par un binôme infirmier/chef cuisinier, en faveur des aidants familiaux pour permettre à ces derniers de mieux appréhender les risques ou les situations de dénutrition de leurs proches. Dans ces ateliers, mis en place sur l'ensemble du territoire tarn et garonnais, on n'apprend pas à cuisiner mais on innove pour trouver des astuces qui permettront au proche aidé de retrouver le plaisir de s'alimenter. Les aidants y découvrent par exemple qu'il est possible de cuisiner les Compléments Nutritionnels Oraux et ainsi de les présenter sous une forme plus facilement acceptée par leurs proches.

À ce jour, ce sont plus de 100 recettes à base de CNO qui ont été développées par la chef cuisinière en charge de la méthode MIAM. De nouveaux projets autour de la dénutrition sont en cours de développement et permettront notamment de répondre, grâce à la mise en place d'ateliers à domicile, aux besoins des personnes les plus isolées du territoire.

Plus d'infos sur : [www.miam-nutrition.fr](http://www.miam-nutrition.fr)





# Clinutren®

**Variez les saveurs et les textures  
grâce aux produits Clinutren®**

**N'hésitez pas à demander  
les produits Clinutren® de votre choix  
en pharmacie**

AVEC VOUS  
AU QUOTIDIEN  
**0 809 400 413**  
service gratuit + prix appel



**DES DIÉTÉTIENS  
À VOTRE ÉCOUTE**

**Conseils personnalisés  
Questions nutritionnelles  
Informations produit**



Avec Ecofolio  
tous les papiers  
se recyclent.

Retrouvez plus d'informations sur nos produits sur [www.nestlehealthscience.fr](http://www.nestlehealthscience.fr)

**DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

