

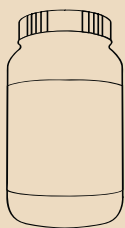
Les compléments nutritionnels oraux

En supplément de l'enrichissement de votre alimentation lorsqu'il ne permet pas une stabilisation de votre poids votre médecin ou votre diététicien peut vous prescrire des CNO (Compléments Nutritionnels Oraux).



● L'INTÉRÊT DES CNO

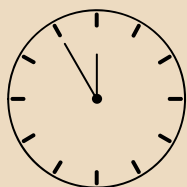
Un CNO est un produit enrichi en protéines et/ou en calories. Il permet d'optimiser les apports nutritionnels afin de stabiliser voire augmenter votre poids et de limiter la fonte musculaire.



● LES FORMES

Pour s'adapter aux goûts et aux besoins de chacun, les CNO peuvent prendre plusieurs formes : boissons, potages, jus de fruits, crèmes, biscuits, gâteaux, plats mixés, poudres de protéines...

Il est important de noter qu'ils n'ont pas tous les mêmes apports : une boisson lactée sera plus calorique qu'un jus de fruit par exemple.



● QUAND LES CONSOMMER ?

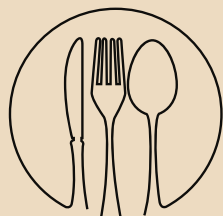
Au petit déjeuner, en remplacement ou en plus de la boisson habituelle.

En collation (à distance des repas si possible pour ne pas couper l'appétit).

Au cours du repas, en potage par exemple ou en dessert.

En soirée pour limiter le jeun nocturne.

Les CNO doivent le plus possible venir en suppléments des repas principaux et non en remplacement des repas habituels.



● COMMENT LES CONSOMMER ?

ils peuvent être consommés soit frais, à température ambiante ou encore chauffés (version café au lait par exemple) selon votre préférence.

Les consommer dans les 24 heures après ouverture (conservation au frais).

Bien agiter avant consommation.

Pour favoriser leur consommation vous pouvez les servir dans un ramequin, une verrine, un bol, des bacs à glaçons sous forme de glaces.

Vous pouvez également diluer un CNO jus de fruit avec de l'eau, incorporer les boissons lactées dans des recettes etc...