

Enrichir son alimentation

● ENRICHIR UNE SOUPE / UN POTAGE



Croûtons



Fromage râpé



Crème ou beurre



Jambon Lardons



semoule ou tapioca



Jaune d'oeuf

● ENRICHIR UNE TARTE / QUICHE



Crème



Thon



Jambon/lardons Chorizo



Fromage

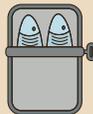


Olives

● ENRICHIR UNE SALADE / DES CRUDITÉS



Fromage



Sardines Thon



Croûtons



Lardons Jambon



Crevettes



Avocat



Riz ou autre féculent

● ENRICHIR UN LAITAGE



Miel



Fruits au sirop



Muesli



Confiture



Caramel



Chocolat



Lait entier en poudre

● ENRICHIR UN FÉCULENT



Fromage râpé



Crème



Jambon



Oeufs



Beurre

● ENRICHIR DES LÉGUMES CUITS



Lasagnes



Gratin



Béchamel ou crème



Lardons



Flan

Pour aller plus loin :

[Cliquez ici](#)



Enrichir son alimentation

ENRICHIR MON SMOOTHIE AVEC

- du jambon
- de l'avocat
- du fromage
- des œufs
- du thon
- de l'huile
- des croûtons
- des fruits secs
- de la crème fraîche

ENRICHIR MES FÉCULENTS AVEC

- de l'avocat
- de la crème
- un fromage blanc
- une cuillère de beurre de cacahuète
- 1 cuillère d'huile
- des flocons d'avoine
- des graines
- de la poudre de protéines
- lait entier en poudre
- lait concentré
- poudre d'amandes

ENRICHIR MA SALADE AVEC

- du jambon émiétté
- des lardons
- du fromage
- de l'huile
- de la crème fraîche