

Fractionnement de l'alimentation

Fractionner son alimentation signifie de répartir la prise alimentaire sur 3 repas + des collations pour éviter d'avoir des repas copieux ou compléter des repas réduits.

Le corps a besoin de recevoir suffisamment d'énergie pour fonctionner. Si vous avez peu d'appétit aux repas, le fait d'introduire des collations entre les repas permet d'augmenter les apports alimentaires sur la journée.

- Privilégier les petits repas, nombreux dans la journée. 5 à 6 repas par jour.
De petites quantités, de préférence riches en calories.
- Tenir à disposition des aliments facile à manger :
 - salé : dés de jambon, fromage, surimi, biscuits salés, oléagineux
 - sucré : flan, gâteau, biscuits, yaourt à boire, compote, fruits secs, glace, mousse de fruits, chocolat etc...

QUELQUES ASTUCES

Conservé trois petits repas riches en énergie et programmer des collations pour les compléter.

Eviter de débiter les repas avec une salade ou un potage qui peuvent couper l'appétit.

Boire tout au long de la journée, de préférence entre les repas.

En dessert, choisir plutôt : laitage, flan, crème dessert, mousse au chocolat, pâtisserie, glace.

Supprimer les aliments allégés.