



Dysphagie  
& autonomie  
alimentaire

INSPIRATIONS CULINAIRES  
NUTRITION ORALE

# Sommaire

|  |       |
|--|-------|
| <b>INTRODUCTION</b>  | 3     |
| <b>DÉGLUTITION</b>   |       |
| Crudimix   | 5     |
| <b>ENTRÉES</b>   |       |
| Salade tomate burrata vinaigrette au basilic   | 6     |
| Salade de betterave rouge et rollmop's,<br>vinaigrette à la ciboulette                 | 7     |
| <b>PLATS PRINCIPAUX</b>  |       |
| Dos de cabillaud rôti, courgettes grillées<br>aux épices italiennes, sauce Hollandaise | 8     |
| Filet mignon de porc rôti, sauce Stroganoff<br>et purée de choux-fleur au curry        | 9     |
| <b>DESSERTS</b>  |       |
| Donuts, crème anglaise et framboise  | 10    |
| Fraises à la crème Chantilly   | 11    |
| <b>AUTONOMIE ALIMENTAIRE</b>   |       |
| Manger-main  | 13    |
| <b>ENTRÉE</b>  |       |
| Salade avocat crevette sauce cocktail  | 14    |
| <b>PLATS PRINCIPAUX</b>  |       |
| Salade césar   | 15    |
| Saumon rôti, sauce Hollandaise et brocolis   | 16    |
| Pot au feu de volaille   | 17    |
| <b>DESSERTS</b>  |       |
| Panna cotta à la vanille et mangue   | 18    |
| Tarte aux pommes   | 19    |
| <b>Astuces gourmandes</b>  | 20    |
| <b>CONSEILS &amp; ASTUCES CULINAIRES</b>   | 20-21 |
| <b>PROTEASY - PROTICAP</b>   | 22    |
| <b>TABLEAUX D'ÉQUIVALENCE PROTEINES</b>  | 23    |



## Qui sommes-nous ?

Nutrisis est une marque de nutrition orale spécialisée dans le culinaire.

Notre mission est de permettre aux chef(fe)s d'offrir du plaisir à tous les résident(e)s quels que soient leurs besoins spécifiques et nutritionnels. Notre conviction profonde est que la santé nutritionnelle et le bien-être des résident(e)s passent par une cuisine savoureuse et adaptée à leurs besoins spécifiques.

Nos solutions permettent aux chef(fe)s de préparer facilement des produits de nutrition orale adaptés aux besoins des personnes âgées : dénutrition, dysphagie, autonomie alimentaire et diabète.

## Pourquoi ce livre de recettes ?

Afin d'accompagner et inspirer au mieux les chef(fe)s de cuisine et diététicien(ne)s en EHPAD, nous avons édité ce livret recette guidant pas à pas sur l'élaboration de recettes adaptées à tous les résident(e)s avec une emphase particulière sur la déglutition/dysphagie et l'autonomie alimentaire.

Ce livret a pour objectif d'ouvrir le champ des possibles et de montrer que le menu du jour peut s'adapter à toutes les pathologies avec seulement quatre produits de la gamme NUTRISIS : le CRUDIMIX (texturant pour la dysphagie), le MANGER MAIN (texturant pour l'autonomie alimentaire) et le PROTEASY et PROTICAP (enrichissement en protéines neutres ou laitières).

## Nos convictions & valeurs

### PLAISIR CULINAIRE

Aider les établissements à offrir aux résident(e)s des repas qui allient plaisir et respect de leurs besoins spécifiques.

### INSPIRATION CULINAIRE & CRÉATIVITÉ

Motiver les chef(fe)s à varier les menus pour offrir à chaque résident(e) un plaisir culinaire renouvelé, évitant ainsi toute lassitude.

### PÉDAGOGIE & SIMPLICITÉ

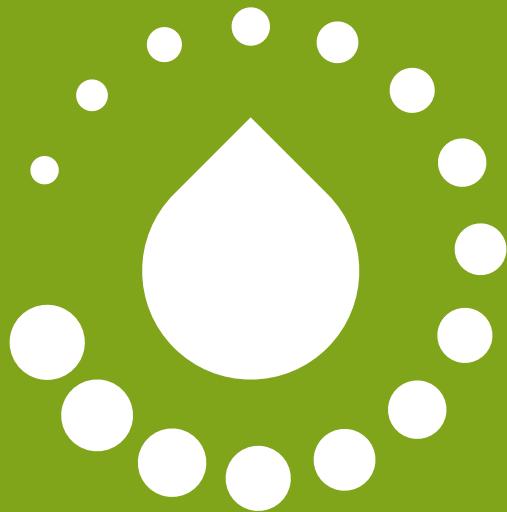
Simplifier la nutrition orale et accompagner les chef(fe)s et les diététicien(ne)s dans l'adaptation des menus quotidiens aux besoins spécifiques de chaque résident(e).

### FLEXIBILITÉ & ADAPTATION

Développer des solutions culinaires adaptées aux différentes pathologies liées à la dénutrition, la dysphagie et l'autonomie alimentaire, faciles à intégrer et à ajuster par les équipes de cuisine selon les menus du jour.

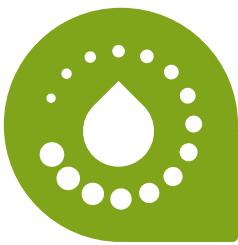
### EXPERTISE & SAVOIR-FAIRE

Faire bénéficier les chef(fe)s et établissements de notre double expertise culinaire et nutrition.



DÉGLUTITION

 Nutrisis<sup>©</sup>



DÉGLUTITION



# Crudimix

Texturant pour plats mixés pour la réalisation de repas compatibles avec la dysphagie.

## ● NOS + PRODUITS

- Texture tous les plats, de l'entrée au dessert, à chaud comme à froid
- Permet de ne pas segmenter les menus à texture modifiée des menus normaux
- Obtention d'une texture mixée lisse, souple, homogène et sans grumeaux
- Respect du goût initial du plat
- Préparation instantanée
- Stable et résistante à l'amylase salivaire

CODE

CONDITIONNEMENT

S023501

Pot de 1 kg

## ● COMPOSITION

A base de gomme de xanthane et d'amidon modifié.

## ● UTILISATION

30 à 90 g/kg selon la texture souhaitée.

## ● PRÉPARATION

- ① Prendre le plat du jour : chaud ou froid.
  - ② Mixer la préparation.
  - ③ Ajouter le CRUDIMIX en saupoudrage selon la texture souhaitée.
  - ④ Mixez à nouveau la préparation pour homogénéiser le plat.  
**SERVIR, C'EST PRÊT !**
- La texture peut être rectifiée si besoin en ajoutant à nouveau du CRUDIMIX ou en déliant avec un liquide (eau, huile, lait ou crème liquide selon recette).



# Entrée

## Salade tomate burrata vinaigrette au basilic en texture modifiée



PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION TOMATE

- 10 tomates fraîches
- 50 g de SAUCE INTENSE TOMATE BASILIC marque APOLLO
- 25 à 30 g de CRUDIMIX

#### PRÉPARATION BURRATA

- 10 pièces de burrata italienne
- 20 cl de lait entier
- 20 à 25 g de CRUDIMIX

#### PRÉPARATION VINAIGRETTE

- 1 botte de basilic frais
- 25 cl de DRESSING VINAIGRETTE FRANCAIS marque APOLLO

### PRÉPARATION

- 1 Mixer les tomates et ajouter la sauce intense tomate basilic.

Incorporer 25 à 30 g de CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée. Réservoir.

- 2 Mixer la burrata et délayer avec le lait.

Incorporer 20 à 25 g de CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée. Vérifier l'assaisonnement.

- 3 Mixer le basilic avec la sauce vinaigrette.

- 4 Dresser l'ensemble en verrine ou en assiette.



# Entrée

## Salade de betterave rouge et rollmop's, vinaigrette à la ciboulette en texture modifiée



PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION ROLLMOP'S

- 10 pièces de rollmop's
- 20 cl d'eau
- 21 à 30 g de CRUDIMIX

#### PRÉPARATION BETTERAVE

- 800 g de betterave rouge cuite et son jus
- 20 cl d'eau
- 20 à 30 g de CRUDIMIX

#### PRÉPARATION VINAIGRETTE

- 1 botte de ciboulette fraîche
- 30 cl de DRESSING VINAIGRETTE FRANCAIS marque APOLLO

### PRÉPARATION

- 1 Mixer les rollmop's et ajouter un peu d'eau si besoin.

Incorporer les 21 à 30 g de CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.

- 2 Mixer les betteraves et le jus de betterave. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Incorporer les 20 à 30 g de CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.

- 3 Ciseler la ciboulette et la mixer dans la vinaigrette.

- 4 Dresser en verrine ou assiette. Conserver au froid avant dégustation.



# Plat principal



## Dos de cabillaud rôti, courgettes grillées aux épices italiennes, sauce Hollandaise en texture modifiée

### ● INGRÉDIENTS

- 10 pièces de dos de cabillaud
- 2 kg de courgettes
- 20 cl d'huile d'olive
- 30 g d'ÉPICES ITALIENNES marque APOLLO
- 1 L de SAUCE HOLLANDAISE marque APOLLO PROFESSIONAL
- 35 à 50 g de CRUDIMIX pour le dos de cabillaud
- 25 à 35 g de CRUDIMIX pour les courgettes

### ● PRÉPARATION

- 1 Poêler le cabillaud dans de la matière grasse puis finir la cuisson au four.  
Ensuite, mixer le cabillaud et ajouter un peu de sauce Hollandaise pour détendre la préparation.  
Incorporer le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.  
Rectifier l'assaisonnement.
- 2 Couper les courgettes dans le sens de la longueur et les badigeonner d'huile d'olive et d'épices italiennes.  
Les cuire sur le grill. En fin de cuisson, les mixer et incorporer le CRUDIMIX.  
Rectifier l'assaisonnement.
- 3 Dresser la mousseline de courgette, le dos de cabillaud mixé et la sauce en verrine ou en assiette.



# Plat principal

Filet mignon de porc rôti,  
sauce Stroganoff et purée  
de choux-fleur au curry  
en texture modifiée



## ● INGRÉDIENTS

### PRÉPARATION FILET MIGNON

- 1,5 kg de filet mignon de porc
- 10 cl d'eau
- 100 g de GLACE DE VEAU marque APOLLO ESSENTIAL
- 30 à 50 g de CRUDIMIX

### PRÉPARATION CHOUX FLEUR

- 1,5 kg de choux fleur
- 60 g de SAUCE INTENSE CURRY COCO CITRONNELLE marque APOLLO
- 1L de SAUCE STROGANOFF marque APOLLO PROFESSIONAL

## ● PRÉPARATION

- 1 Cuire le filet mignon de porc au four puis le mixer avec la glace de veau et un peu d'eau.  
Ajouter le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.  
Rectifier l'assaisonnement.
- 2 Cuire les choux-fleur à la vapeur puis les mixer avec la sauce intense curry coco citronnelle.  
Ajouter le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée. Rectifier l'assaisonnement.
- 3 Chauffer la sauce stroganoff en four vapeur ou au bain-marie.
- 4 Dresser en verrine ou en assiette.



PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION DONUTS

- 5 donuts
- 10 cl de lait entier
- 20 à 25 g de CRUDIMIX

#### PRÉPARATION COULIS FRAMBOISE

- 300 g de framboises
- 100 g de sirop à 30° B
- 10 à 15 g de CRUDIMIX

#### DRESSAGE

- 1 L de crème anglaise

### PRÉPARATION

1 Mixer les donuts et délayer avec du lait. Incorporer le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.

2 Préparer un coulis de framboises en mixant les fruits et le sirop. Filtrer pour enlever les pépins.

Incorporer le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.

3 Dresser en verrine ou assiette. Et servir avec la crème anglaise.



## Fraises à la crème Chantilly en texture modifiée



PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 800 g de fraises
- 0,5 L de crème liquide 31 %
- 80 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille fendue et grattée
- 20 à 30 g de CRUDIMIX

### PRÉPARATION

- 1 Mixer les fraises et incorporer le CRUDIMIX en fonction de la texture souhaitée.
- 2 Mélanger la crème liquide, le sucre et la vanille.  
Fouetter au batteur jusqu'à l'obtention d'une crème Chantilly.
- 3 Dresser en verrine ou en assiette.





# AUTONOMIE ALIMENTAIRE

 Nutrisis<sup>©</sup>

The logo consists of a circular icon containing a stylized green sprout with a small drop above it, followed by the word "Nutrisis" in a lowercase, sans-serif font, with a copyright symbol at the end.



**AUTONOMIE  
ALIMENTAIRE**



# Manger Main

Texturant pour plats mixés pour la réalisation de repas préhensibles avec les doigts.

## NOS + PRODUITS

- Texture tous les plats, de l'entrée au dessert, à chaud comme à froid
- Prise en texture rapide
- Respect du goût
- Permet l'autonomie alimentaire
- Permet de ne pas segmenter les menus à texture modifiée des menus normaux

### CODE

S054601

### CONDITIONNEMENT

Pot de 1 kg

## COMPOSITION

A base de gommes végétales.

## UTILISATION

50 à 80 g/kg.

## PRÉPARATION

### PROCESS 1 : UTILISATION EN CUISINE PAR LIAISON CHAUDE

- 1 Réaliser votre recette à façon.
- 2 Mixer votre recette à chaud.
- 3 Ajouter le MANGER-MAIN aux dosages préconisés. Mixer à nouveau.
- 4 Verser dans un moule individuel ou dans un moule multi-ports de votre choix.
- 5 La prise doit s'effectuer dans un four de maintien, une étuve ou un chariot chauffant (env. 90 °C), afin d'atteindre une température à cœur minimale de 63 °C, conformément aux exigences HACCP.
- 6 Démouler et remonter à température selon votre protocole interne pour que la recette puisse être préhensible avec les doigts par le convive.

### PROCESS 2 : UTILISATION EN CUISINE PAR LIAISON FROIDE

- 1 Réaliser votre recette à façon.
- 2 Refroidir en cellule de refroidissement selon les protocoles de votre PMS si la recette est préparée à chaud.
- 3 Mixer la recette froide.
- 4 Ajouter le MANGER-MAIN aux dosages préconisés. Mixer à nouveau.
- 5 Verser dans un moule individuel ou dans un moule multi-ports de votre choix.
- 6 Stocker à 3°C selon les normes HACCP au minimum 1heure.
- 7 Démouler et servir.

Si repas chaud, réchauffer en chariot de remise en température selon vos protocoles pour que la recette puisse être préhensible avec les doigts par le convive.



## Manger-Main salade avocat crevette sauce cocktail



PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION CREVETTES

- 1.2 kg de crevettes décortiquées cuites
- 20 cl d'eau
- 40 g de GLACE DE HOMARD marque APOLLO ESSENTIAL
- 60 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION AVOCATS

- 1 kg d'avocats bien mûrs
- 20 cl d'eau
- 50 g de SAUCE INTENSE AIL PERSIL marque APOLLO
- 60 g de MANGER MAIN (pour les avocats)

#### DRESSAGE PLAT

- 0,5 L de SAUCE WHISKY COCKTAIL marque APOLLO

### PRÉPARATION

1 Mixer les queues de crevettes et les détendre avec l'eau et la glace de homard.

2 Ajouter les 60 g de MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

3 Mixer les avocats et détendre avec l'eau et la marinade les intenses ail et persil.

4 Ajouter les 60 g de MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

5 Après passage au froid, démouler les éléments.

Les dresser en assiette accompagnée de sauce whisky cocktail.



# Plat principal

## Manger-Main salade césar



PRÉPARATION



### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION SALADE

- 5 pièces de salades type sucrine
- 10 cl d'eau
- 30 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION POULET

- 800 g d'escalope de volailles panées cuites
- 15 cl d'eau
- 30 g de GLACE DE VOLAILLE marque APOLLO
- 60 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION ŒUFS DURS

- 5 œufs durs
- 50 g de SAUCE RAVIGOTTE marque APOLLO
- 20 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION PARMESAN

- 250 g de parmesan râpé
- 10 cl de lait entier
- 40 g de MANGER MAIN



### PRÉPARATION

- 1 Mixer la salade et délayer avec l'eau. Incorporer le MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

- 2 Mixer les escalopes de volaille panées puis délayer avec l'eau et la glace de volaille.

Incorporer ensuite le MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

- 3 Mixer les œufs durs et délayer avec la sauce ravigotte.

Incorporer ensuite le MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

- 4 Mixer le parmesan avec le lait.

Incorporer ensuite le MANGER MAIN. Mixer parfaitement jusqu'à obtenir une texture lisse et dresser en moule silicone.

Réserver au froid 2 h minimum.

- 5 Dresser les éléments séparément dans une assiette en variant les formes et les couleurs.

# Plat principal

## Manger-main Saumon rôti, sauce Hollandaise et brocolis



15  
minutes  
PRÉPARATION

20  
minutes  
TEMPS DE CUISSON



### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION PAVÉS DE SAUMON

- 10 pièces de pavés de saumon
- Beurre
- Huile d'olive
- 10 g de MELANGE POUR BEURRE AUX HERBES marque APOLLO
- 20 g de GLACE DE POISSON marque APOLLO
- 80 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION BROCOLIS

- 1,2 kg de brocolis
- 20 cl de crème liquide 31%
- 30 g de MARINADES LES INTENSES AIL ET PERSIL marque APOLLO
- 80 g de MANGER MAIN
- 0.8 L de SAUCE HOLLANDAISE marque APOLLO

### PRÉPARATION

- 1 Poêler les pavés de saumon farinés dans un peu de beurre et d'huile d'olive.
- 2 Cuire les brocolis à l'eau salée.
- 3 Récupérer les pavés de saumon et les mixer avec l'eau, le mélange beurre aux fines herbes et la glace de poisson. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 5 Récupérer les brocolis et les mixer avec la crème liquide et la sauce intense ail persil. Rectifier l'assaisonnement.
- 6 Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 7 Dresser en assiette sous différentes formes et accompagner de sauce Hollandaise.

# Plat principal

## Manger-Main pot au feu de volaille



20  
minutes  
PRÉPARATION

25  
minutes  
TEMPS DE CUISSON



### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION POULET

- 10 pièces de cuisse de poulet
- 15 cl d'eau
- 30 g de GLACE DE VOLAILLE marque APOLLO
- 60 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION CAROTTES

- 500 g de carottes
- 10 cl d'eau
- 50 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION NAVETS

- 500 g de navet
- 10 cl d'eau
- 50 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION POIREAUX

- 500 g de tronçons de poireaux
- 10 cl d'eau
- 50 g de MANGER MAIN

#### DRESSAGE

- 0,8 L de SAUCE CREME AUX CHAMPIGNONS marque APOLLO

### PRÉPARATION

- 1 Cuire le pot au feu de volaille de façon traditionnelle.
- 2 Récupérer les cuisses de volaille et les mixer avec l'eau et la glace de volaille. Rectifier l'assaisonnement.  
Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 3 Récupérer les carottes et les mixer avec l'eau et rectifier l'assaisonnement.  
Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 4 Récupérer les navets et les mixer avec l'eau et rectifier l'assaisonnement.  
Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 5 Récupérer les poireaux et les mixer avec l'eau et rectifier l'assaisonnement.  
Incorporer ensuite le MANGER MAIN et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis dresser en moule silicone. Réserver au froid 2 h minimum.
- 6 Dresser les éléments séparément dans une assiette en variant les formes avec une coupelle de sauce crème aux champignons.



### INGRÉDIENTS

#### PRÉPARATION PANNA COTTA

- 1 L de crème liquide 31%
- 2 pièces de gousse de vanille fendue et grattée
- 150 g de sucre en poudre
- 90 g de MANGER MAIN

#### PRÉPARATION COULIS DE MANGUE

- 1 L de coulis de mangue
- 150 g de sucre en poudre
- 90 g de MANGER MAIN

#### DRESSAGE

- 250 g de coulis de framboise

### PRÉPARATION

- 1 Chauffer à 70°C la crème, la vanille et le sucre et laisser infuser quelques heures puis retirer les gousses.
- 2 Mixer ensuite avec le MANGER MAIN puis dresser en moule silicone.
- 3 Réserver au froid 2 h minimum.
- 4 Faire chauffer le coulis de mangue avec le sucre.
- 5 Mixer ensuite avec le MANGER MAIN puis dresser en moule silicone.
- 6 Réserver au froid 2 h minimum.
- 7 Dresser en assiette en variant les formes et les couleurs.

Décorer de coulis de framboise.



# Dessert

## Manger-Main tarte aux pommes



### INGRÉDIENTS

- 10 tartelettes aux pommes
- 20 cl de lait entier
- 80 g de MANGER MAIN

### PRÉPARATION

- 1 Mixer les tartelettes aux pommes avec le lait jusqu'à l'obtention d'une texture parfaitement lisse.
- 2 Incorporer le MANGER MAIN. Mixer l'ensemble.
- 3 Dresser en moule silicone et réserver au froid minimum 2h.
- 4 Démouler puis dresser en assiette.



# ASTUCES GOURMANDES

## pour un régime sans sel et à indice glycémique bas

### Régime sans sel :

Réhausser les saveurs naturellement



#### HERBES ET ÉPICES :

Utilisez du basilic, du persil, de la coriandre, du curcuma et du paprika doux pour ajouter du caractère aux plats.



#### AROMATISATION SUBTILE :

Ajoutez des zestes d'agrumes (citron, orange) ou des vinaigres aromatiques (balsamique, cidre) pour intensifier les saveurs.



#### CUISSONS SAVOUREUSES :

Privilégiez le mijotage ou la vapeur avec des arômes comme l'ail, l'oignon et le laurier.



#### BOUILLONS MAISON :

Préparez des bases riches en umami avec des légumes comme champignons ou tomates séchées.



### Régime à indice glycémique bas : Contrôler les glucides intelligemment



#### CHOIX DES INGRÉDIENTS :

- Favorisez les céréales complètes (quinoa, riz complet) et les légumineuses (lentilles, pois chiches), riches en fibres et à IG bas.
- Intégrez des légumes non amidonnés (courgettes, épinards) en accompagnement.



#### SUBSTITUTS AU SUCRE :

- Remplacez le sucre raffiné par des édulcorants naturels comme la stevia ou le xylitol.
- Préférez les fruits frais à faible IG (pommes, baies rouges) pour sucer naturellement.



#### MÉTHODES DE CUISSON ADAPTÉES :

- Préparez les féculents al dente pour limiter l'augmentation de leur IG.
- Évitez les fritures et privilégiez la cuisson vapeur ou au four.

# RENDRE LES PLATS

## appétissants et stimuler les sens pour les régimes spécifiques

### Présentation visuelle attrayante



#### Couleurs vivantes :

Composez des assiettes vivantes avec des légumes colorés type carottes, betteraves, épinards.



#### Textures mixées :

Utilisez des moules pour recréer des formes reconnaissables.



#### Contrastes Visuels :

Servez dans des assiettes de couleur contrastée pour faciliter la perception.

### Stimulation sensorielle globale



#### Parfums appétissants :

Servez chaud avec herbes fraîches ajoutées en fin de cuisson.



#### Taille et portions adaptées :

Multipliez les petites assiettes variées plutôt qu'un plat unique.

### Diversification des textures et saveurs



#### Textures adaptées :

Proposez une variété de textures selon les capacités de mastication : purées onctueuses, mousses légères ou aliments tendres.

Ajoutez des garnitures croquantes (graines grillées, miettes de pain complet) pour ceux qui peuvent mâcher (si pas de risque de fausses routes).



#### Saveurs équilibrées :

Assaisonnez avec des herbes fraîches et épices douces.

Ajoutez une touche d'acidité (jus de citron, vinaigre) pour dynamiser le goût.

### Créer une expérience gourmande



#### Desserts adaptés mais gourmands :

Préparez des desserts revisités comme une mousse aux fruits sans sucre ajouté ou un flan enrichi en protéines.



#### Menus personnalisés :

Adaptez chaque menu aux préférences gustatives individuelles tout en respectant les contraintes médicales.



# Proteasy

Permet l'enrichissement en protéines neutres des potages, purées de légumes, yaourts, boissons chaudes ou froides et de toutes autres préparations liquides à mixer.

**11,7 g de protéines**  
13 g **47 Kcal**

**10 g de protéines**  
11 g **40 Kcal**

**DOSAGE RECOMMANDÉ :**  
1 cuillère doseuse = 1 sachet = 1 portion

## NOS PRODUITS

- Goût neutre
- Ne blanchit pas
- Ne texture pas
- Tenue à chaud comme à froid
- Dispersion instantanée
- Convient aux personnes intolérantes au lactose

## COMPOSITION

90% de teneur en protéines  
Poudre de protéines neutre (collagène)

| CODE    | CONDITIONNEMENT  |
|---------|------------------|
| S057741 | Doypack de 550 g |
| S057714 | Stick de 11 g    |



# Proticap

Permet l'enrichissement en protéines laitières de tout type de plats, de l'entrée jusqu'au dessert, à chaud comme à froid, le tout en préservant toutes les qualités gustatives des repas.

**5,3 g de protéines**  
6 g **22 Kcal**

**8,9 g de protéines**  
10 g **37 Kcal**

**DOSAGE RECOMMANDÉ :**  
1,5 cuillère doseuse bombée = 1 sachet = 1 portion

## NOS PRODUITS

- Goût neutre
- Tenue à chaud comme à froid
- Poudre fine facile à doser et à incorporer

## COMPOSITION

89 % de protéines d'origine laitière  
A base de caséinates de calcium et de protéines de lactosérum  
Teneur en lactose = 0,7 g / 100 g

| CODE    | CONDITIONNEMENT | ALLERGÈNES |
|---------|-----------------|------------|
| S121150 | Boîte de 500 g  | Lait       |
| S121114 | Sachet de 10 g  | Lait       |

# Tableaux d'équivalence protéines

## Tableau d'équivalence apports protéiques dits « Naturels »

| ALIMENTS  | PORTION                  | APPORTS EN PROTÉINES PAR PORTION |
|---|--------------------------|----------------------------------|
| <b>PROTEASY</b>                                   | <b>1 dosette de 13 g</b> | <b>11,7 g</b>                    |
| <b>PROTICAP INSTANT</b>                           | <b>1 dosette de 6 g</b>  | <b>5,3 g</b>                     |
| 1 bol de lait 1/2 écrémé                          | 200 ml                   | 6 g                              |
| 1 sachet de poudre de lait entier                 | 20 g                     | 5,2 g                            |
| Fromage à pâte molle (camembert à 45 % de MG)     | 35 g                     | 7,35 g                           |
| Fromage à pâte dure (gruyère)                     | 35 g                     | 10,15 g                          |
| 1 yaourt nature                                   | 125 g                    | 5,4 g                            |
| 2 petits-suisses 20 % de MG                       | 120 g                    | 11 g                             |
| 1 fromage blanc 20 % MG                           | 100 g                    | 8,5 g                            |
| 1 portion de fromage fondu                        | 16 g                     | 1,7 g                            |
| 1 portion de fromage fondu plus                   | 20 g                     | 2,4 g                            |
| Crème dessert onctueuse                           | 125 g                    | 4,3 g                            |
| Œuf entier calibre moyen de 60 g                  | 60 g                     | 7,8 g                            |
| Crème fraîche épaisse (dans du potage de légumes) | 30 g                     | 0,7 g                            |
| Margarine   | 20 g                     | 0 g                              |
| Beurre  | 20 g                     | 1 g                              |
| Huile   | 10 g                     | 0 g                              |
| Avocat  | 60 g                     | 1,2 g                            |

## Tableau d'équivalence apports protéiques « prêts-à-l'emploi »

| ALIMENTS                                | PORTION                  | APPORTS EN PROTÉINES PAR PORTION |
|---|--------------------------|----------------------------------|
| <b>PROTEASY</b>                         | <b>1 dosette de 13 g</b> | <b>11,7 g</b>                    |
| <b>PROTICAP INSTANT</b>                 | <b>1 dosette de 6 g</b>  | <b>5,3 g</b>                     |
| Poudre de protéines neutres (collagène) | Dosette de 12 g          | 10,8 g                           |
| Poudre de protéines de lactosérum       | Dosette de 12 g          | 10,55 g                          |
| Boisson laitière HP HC                  | Bouteille 200 ml         | 20 g                             |
| Crème dessert HP HC                     | Pot 100 g                | 9,1 g                            |
| Purée de fruit type compote HP HC       | Pot 125 g                | 14,5 g                           |



Pour tout renseignements complémentaires, veuillez contacter :

SOLINA (distribué par CAP TRAITEUR)

1-3, Avenue des Grands Champs - 95500 LE THILLAY

Tél. : 01 34 38 87 85 - Mail : [contact@captraiteur.fr](mailto:contact@captraiteur.fr)

[www.nutrisis.eu/fr/](http://www.nutrisis.eu/fr/)

SOLINA BELGIUM

Rozenstraat 15 - 9810 Eke

Tél : +32(0)9 243 71 52

**[foodserviceBE@solina-group.eu](mailto:foodserviceBE@solina-group.eu)**