

# Comment gagner du poids

---

Vous trouverez d'autres idées dans la feuille intitulée « La cuisine pour une ou deux personnes ».

## Mangez souvent

- Mangez plusieurs petits repas nourrissants; essayez de manger cinq petits repas-goûters par jour.
- Programmez un minuteur pour vous rappeler de manger.
- Prenez un repas complet au moment de la journée où vous avez le plus d'appétit.
- Prenez une collation le soir avant de vous coucher.
- Gardez des aliments nourrissants, à haute teneur en calories, là où vous pouvez les voir et les prendre facilement.

## Commencez lentement à manger davantage

- Il faudra du temps à votre corps pour s'habituer au supplément de nourriture. Commencez lentement à manger plus et plus souvent. Nous vous donnons plusieurs suggestions dans cette feuille, essayez-en quelques-unes à tous les deux ou trois jours. Vous ne voudrez pas manger la même chose tous les jours. Après quelque temps, vous arriverez peut-être à manger un repas à haute teneur en calories, comme ceux qui sont décrits à la dernière page.

## Mangez ce que vous aimez

- Faites provision des aliments que vous aimez et mangez-en chaque fois que vous en voulez. Si vous n'avez pas envie de viande et de pommes de terre pour souper, essayez un bol de céréales chaudes garnies de fruits et de noix, et arrosées de crème.



## **Ne vous remplissez pas l'estomac d'aliments à basse teneur en calories**

- Limitez le café et le thé nature, les potages clairs, les boissons de régime et les légumes crus indigestes. Ces aliments vous remplissent l'estomac sans vous apporter les calories dont vous avez besoin.

## **Si vous vous fatiguez facilement, utilisez des aliments rapides et faciles**

- Achetez des repas et des aliments déjà préparés et prêts à manger (évitez les repas allégés). Essayez les plats cuits et les salades du comptoir de charcuteries de l'épicerie.
- Achetez des céréales, des soupes, du chocolat chaud, des nouilles et du riz instantanés en sachets, auxquels il suffit d'ajouter de l'eau chaude.
- Commandez votre nourriture par téléphone et faites-la livrer.
- Préparez vos repas d'avance et congelez-les en portions individuelles.

## **Choisissez des aliments caloriques**

### **Les gras contiennent beaucoup de calories**

- Ajoutez du beurre, de la margarine, de la mayonnaise, de la vinaigrette, du fromage à la crème, de l'huile, des sauces brunes, de la crème sûre, du Cool Whip, de la crème fouettée ou des sauces à la crème à vos recettes et aliments.
- Faites rissoler ou frire vos aliments dans du gras pour avoir des calories supplémentaires.

### **Mangez des aliments riches en gras**

- Achetez des produits ordinaires, pas « allégés ».
- Le bacon, les saucisses, les charcuteries et les côtes levées sont des viandes grasses.
- Buvez du lait entier avec vos repas ou comme collation. Essayez le lait concentré sucré et le lait entier évaporé. Le lait au chocolat ou à la fraise, le chocolat chaud et les déjeuners instantanés sont aussi de bons choix. Quand vous faites la cuisine et dans vos potages, utilisez du lait entier ou de la crème (ou essayez le lait de noix de coco en conserve). Mettez de la crème dans vos céréales, dans le café et le thé, dans les desserts. Garnissez vos crêpes de crème fouettée.

### **Mangez des protéines à chaque repas**

- On trouve des protéines dans le fromage, les œufs, la volaille, le poisson, la viande, le beurre d'arachides, les noix, les fèves au lard et les lentilles.
- Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit pour la viande, servez-la froide, en tranches.
- Essayez des tranches de dinde froide sur du pain beurré ou des craquelins, des morceaux de fromage dans la salade et du beurre d'arachides sur des tranches de pomme.
- Ajoutez des haricots blancs ou des haricots rognons en conserve à vos potages et plats cuisinés.
- Vous pouvez ajouter des œufs durs hachés à vos plats cuisinés et salades. Mettez 1 ou 2 œufs de plus quand vous faites des crêpes, des gâteaux ou des muffins.
- Battez un œuf dans la soupe ou dans le macaroni au fromage pendant la cuisson.
- Ajoutez du fromage râpé à vos potages, tacos, lasagnes et raviolis.

- Ajoutez du lait en poudre à vos soupes, bouillis, plats cuisinés, purées de pommes de terre, céréales et œufs brouillés. Ou mettez un sachet de gélatine nature dans votre soupe, votre jus ou votre lait.

### Sucre

- Ajoutez du sucre, du miel ou de la confiture à vos boissons et aliments.
- Essayez d'ajouter des boissons non alcoolisées en poudre, comme la piña colada, à de la crème glacée ou à un milk-shake.

### Collations

- Craquelins et fromage, pain aux raisins grillé avec de la margarine ou du beurre d'arachides, raisins et fruits secs, arachides, graines de tournesol, amandes, « mélange montagnard », granola, olives, avocats, noix de coco, œufs durs, sandwichs, milk-shakes et jus sucrés.
- Trempez les fruits dans un mélange de crème sûre et de miel.

### Desserts

- Choisissez de la crème glacée, du yogourt glacé, du yogourt ordinaire aux fruits, des fruits avec un morceau de fromage, des crèmes anglaises et des poudings. Ajoutez-y des pépites de chocolat, de la noix de coco, du granola ou de la crème.
- Vos repas devraient se composer principalement des aliments décrits dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, mais vous pouvez aussi manger des desserts et sucreries à haute teneur en calories de temps en temps, tels que gâteaux, biscuits, tartes, beignes, chocolats, bonbons et boissons gazeuses.

## Préparez des boissons caloriques

### Lait protéiné (lait enrichi)

- Ajoutez une tasse de lait en poudre écrémé à chaque litre de lait entier. Mélangez bien. Vous pouvez aussi ajouter une cuillerée à thé de vanille à chaque litre, pour aromatiser.

### Chocolat chaud

- Mélangez 2 cuillerées à soupe de sirop au chocolat avec 1 cuillerée à soupe de beurre d'arachides, et délayez ce mélange dans une tasse de lait entier. Chauffez au micro-ondes une minute ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Garnissez d'une touche de crème fouettée.

### Milk-shake aux fruits

- Dans un mélangeur, mélangez une tasse de lait entier, 1/4 de tasse de lait en poudre, 1/2 tasse de fruits frais ou en conserve, et une boule de crème glacée. Garnissez de crème fouettée.

## Achetez des boissons caloriques

- Par exemple : Ensure, Boost, Resource et Sustacal sont des boissons en conserve que vous pouvez acheter dans les pharmacies et quelques épicereries. Il se peut que vous deviez commander les produits spéciaux comme Resource Diabetic et Glucerna (pour le diabète) et Pulmocare (pour l'emphysème) de votre pharmacien. Ces boissons contiennent beaucoup de calories et sont enrichies de vitamines et de minéraux.
- Ajoutez un déjeuner instantané en poudre à votre lait.
- Outre les boissons en conserve, vous pouvez acheter des poudres de sucres et de protéines à ajouter à vos aliments pour consommer davantage de calories. Essayez d'autres produits à haute teneur en calories qui sont enrichis de vitamines, tels que poudings, potages et tablettes de glucides.
- Ces boissons et aliments préparés sont pratiques, mais ils coûtent plus cher que les aliments faits maison.

## Allez au restaurant

- Mangez au restaurant ou à un centre pour personnes âgées.

## Suppléments de vitamines et de minéraux

- Prendre un comprimé de vitamines et de minéraux par jour pendant un certain temps pourrait être bon pour vous si vous avez perdu beaucoup de poids ou si vous ne mangez pas assez. Parlez-en à votre docteur ou à votre pharmacien avant de prendre tout comprimé de vitamines, de minéraux ou tout produit à base d'herbes médicinales.

## Menu à haute teneur en calories

### Déjeuner

- Jus ou bol de pruneaux
- Céréales chaudes avec du lait entier enrichi ou de la crème, garnies d'une cuillerée à thé de margarine, de sucre brun et de granola

### Collation dans l'avant-midi

- Pain aux raisins grillé beurré, avec du beurre d'arachides, un œuf ou de la confiture
- Lait entier enrichi

### Dîner

- Potage à la crème - fait de lait entier enrichi ou de crème, et garni de fromage (râpé ou en tranches)
- Craquelins tartinés de beurre ou de margarine
- Tranche de pain tartinée d'une couche généreuse de margarine, de beurre ou de mayonnaise, garnie de fromage ou de viande et d'une tranche de tomate
- Compote de pommes sucrée épaissie avec de la crème

### Collation dans l'après-midi

- Milk-shake ou une boîte de Boost ou Ensure

### Souper

- Plat cuisiné composé de viande et de légumes, enrichi de lait écrémé en poudre
- Purée de pommes de terre faite avec de la crème et de la margarine, ou 1 tranche de pain tartinée de beurre ou de margarine
- Tranches d'avocat (nature ou avec un soupçon de jus de citron) ou plusieurs olives
- Pouding ou crème anglaise garni de crème fouettée ou de noix

(Nota : Vous pouvez utiliser un mélange à pouding instantané et le préparer avec 2 tasses de lait entier, 3/4 de tasse de lait écrémé en poudre et 2 cuillerées à soupe d'huile.)

### Collation dans la soirée

- Tranche de fromage avec craquelins collations ou noix ou tablette de granola
- Lait entier enrichi ou jus sucré
- Le thé et le café sont optionnels; essayez de boire de 6 à 8 verres d'eau ou d'autres liquides par jour.