

La consommation d'aliments mous

Si vous avez des problèmes avec vos dents, vos gencives ou dentiers, vous devriez en parler à votre dentiste ou spécialiste au plus tôt.

Si vous avez de la difficulté à mâcher, essayez de passer vos aliments au broyeur ou au robot culinaire. Certains aliments comme la viande à ragoût, les légumes, le riz à grain long et les pâtes deviennent plus tendres s'ils cuisent plus longtemps. La cuisson en ragoût rend la viande plus tendre que la faire cuire au four ou la faire frire. Pensez à préparer des ragoûts ou une soupe nourrissante avec des morceaux de brun de poulet ou de poisson et beaucoup de légumes. Recherchez les aliments ayant une consistance plus tendre.



Voici quelques idées d'aliments tendres :

Produits laitiers

- lait ou lait frappé
- yogourt
- yogourt glacé ou crème glacée
- pouding
- fromage ou sauce au fromage

Viandes

- tranches minces de bœuf, de porc ou de poulet
- bœuf, porc ou poulet hachés
- bœuf braisé ou ragoût
- pain de viande ou boulettes de viande

Au lieu de la viande, vous pouvez choisir :

- des œufs pochés, brouillés ou durs
- des omelettes
- du beurre d'arachide sans arachides
- des haricots, lentilles et pois séchés
- du tofu
- du poisson en conserve, frais ou surgelé

Légumes et fruits

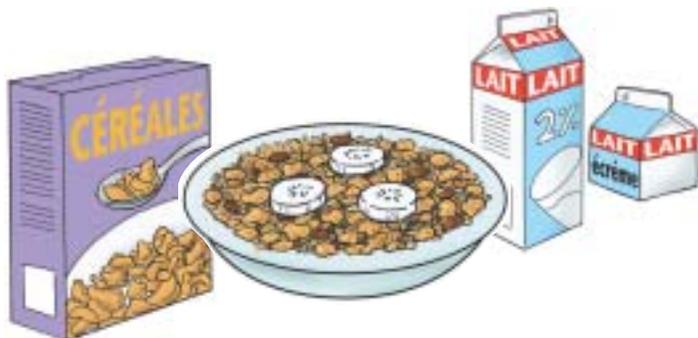
- légumes cuits
- fruits cuits, comme la compote
- fruits et légumes en purée
- fruits et légumes râpés
- fruits tendres comme les poires, bananes et pêches
- jus de fruits et légumes

Céréales

- pains ou pains ronds tendres
- muffins
- céréales à déjeuner avec beaucoup de lait
- céréales cuites, comme du gruau
- pain et craquelins trempés dans le lait ou la soupe
- couscous
- riz ou nouilles bien cuits

UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

La consommation d'aliments mous



Vous pouvez changer une partie ou tous vos aliments pour choisir des choses plus tendres. Voici des idées de menus :

Exemple de menu 1

Déjeuner :

- œuf poché
- pain
- yogourt
- jus de pomme

Goûter :

- poire

Lunch :

- macaroni au fromage
- tomates en boîte
- verre de lait
- cocktail de fruits

Goûter :

- pain aux bananes

Souper :

- pain de viande
- pommes de terre en purée
- carottes cuites
- pouding au riz
- verre de lait

Goûter :

- céréales avec du lait

Exemple de menu 2

Déjeuner :

- beurre d'arachide sur du pain
- banane tranchée avec du lait
- verre de lait

Goûter :

- muffin
- jus de fruits

Lunch :

- soupe aux légumes
- haricots cuits
- petit pain rond tendre
- pouding au chocolat

Goûter :

- crème glacée

Souper :

- plat au thon avec du riz et des pois
- verre de lait
- compote

Goûter :

- yogourt aux bleuets



NOTE
Chaque groupe alimentaire comprend des aliments mous.