



FORMES D'ENRIQUIR ELS PLATS

El següent quadre especifica una sèrie d'aliments que es poden afegir a diferents plats per tal d'augmentar el seu contingut energètic i proteic

ALIMENTS	PLATS
Ous	La clara d'ou dur es pot afegir trossejada o rallada a la sopa, crema de verdures, verdura, amanides,... La clara d'ou batuda es pot afegir al puré de patata, cremes, salses, ... Elaborar flam amb major nombre de clares d'ou Ou dur farcit de tonyina Merenga com a berenar
Formatge	Agregar a sopes, cremes, amanides, pastes, patata,... Truita farcida de formatge Fos sobre l'hamburguesa o la carn Mousse de formatge com a postre
Llet líquida	Afegir a les cremes, purés de verdura, puré de patata i tots els plats que ho permetin
Llet en pols	Enriquir la llet amb llet en pols Afegir una cullerada de llet en pols als purés, cremes, batuts, iogurts, flam, natilles,...
Iogurt	Elaborar salses amb iogurt per la verdura, amanides, pasta, ... Batuts de iogurt i fruites
Beixamel	Afegir a la pasta, verdura, cremes, patata,...
Carn i peix	Trossejat i afegit a les amanides, verdura, sopes,... Utilitzar com a farcit de verdures (pebrot, albergínia, carbassó), pasta (canelons, lassanya, raviolis...), patata,... Afegir tonyina i sardina de llauna a les amanides, verdures, entrepans Agregar pernil país o cuit a les amanides, verdura, sopes, truita,...
Fruits secs	Afegir a les amanides, verdures,... Com a postres o per berenar Com a ingredient en els batuts de iogurt i fruites, cereals d'esmorzar

Es pot ingerir diàriament una clara d'ou a més de la carn o peix que inclou el dinar i el sopar.