Comment optimiser l'apport calorique et protéique après l'arrêt de votre nutrition entérale ?

Votre nutrition vous apportait :

Kcal et g de protéines

Voici quelques compensations possibles

- 1 petit suisse 40% :85 kcal et 6 g de protéines
- 1 tranche de jambon (40 g) : 66 kcal et 8 g de protéines
- 1 portion de comté (40 g) : 167 kcal et 11 g protéines
- 100 G de Skyr : 57 kcal et 10 g de protéines
- 100 g légumineuses : 8g de protéines et 90 kcal
- 125 g de yaourt au lait entier : 87 kcal et 5,6 g de protéines
- 125 g de Crème dessert : 146 kcal et 4,6 g de protéines
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 30 % : 31 kcal et 0,2 g de protéines
- 1 œuf : 96 kcal et 8 g de protéines
- 100 g de Viande/volaille/Poisson en moyenne 162 kcal et 18 g de protéines
- 1 portion de fruits oléagineux (30 g) : 185 kcal et 5 g de protéines
- 1 portion de lardons (50 g) : 162kcal et 12 g de protéines
- 1 portion de fromage fondu (20 g) : 57 kcal et 3 g de protéines
- 100 g de fromage blanc 20% : 79 kcal et 8 g de protéines
- 100 ml de lait entier : 64 kcal et 3 g de protéines
- 10 g de beurre/huile en moyenne 80 kcal et 0 g de protéines