

# Aliments protéinés faciles à proposer aux patients âgés (Protéines / 100g d'aliment)

Les recettes de de Tante Cécile et de Tante Sophie



7g /100g



4,7 g /100g



9 g /100g



3g /100g



1CàS: 80Kcal



1 CàS: 75 à 90 KCal



129 Kcal/100g

**Apports  
énergétiques**



5g /100g



20 g /100g



11 g /100g



8g /25g

3 c .à .soupe

**Apports  
protéinés**



13g /œuf  
6g /jaune



28 g /100g



3,2 g /100g

**Patient 55kgs / Besoins en protéines**

- Non dénutri → 44 g / jour
- Dénutri → 66 à 82 g / jour ( 1,2 à 1,5 g / kg / j )

