

# Compleat®



## Recettes pour mélangeur avec la préparation **COMPLEAT®**

Ces recettes sont faciles à préparer.  
Demandez à votre professionnel  
de la santé ou à votre diététiste  
si ces options vous conviennent.

 **Nestlé**  
HealthScience™

[www.nestlehealthscience.ca](http://www.nestlehealthscience.ca)

# Compleat<sup>®</sup>

Les recettes incluses dans cette brochure utilisent COMPLETEAT<sup>®</sup> comme base riche en éléments nutritifs pour les préparations maison pour alimentation entérale. Ces dernières peuvent être utilisées pour le déjeuner, le dîner, le souper ou comme collation. Elles contiennent de vrais aliments pour une alimentation maison équilibrée sur le plan nutritionnel.

Les recettes n'ont pas été conçues pour être utilisées comme plan de repas quotidien ou hebdomadaire. Elles constituent des exemples de recettes utilisant les préparations d'alimentation entérale COMPLETEAT<sup>®</sup> comme base de préparation maison. Si une recette ne donne pas la quantité appropriée de calories, de protéines, de lipides ou de tout autre élément nutritif pour un besoin précis, vérifiez auprès de votre professionnel de la santé pour savoir si vous devriez augmenter ou diminuer la quantité d'un ingrédient en particulier. Veuillez prendre note que si le volume de la préparation entérale COMPLETEAT<sup>®</sup> ou d'autres ingrédients est modifié, l'information nutritionnelle de la recette changera aussi. Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer à utiliser des préparations maison.

[www.nestlehealthscience.ca](http://www.nestlehealthscience.ca)



# POUR COMMENCER

## Conseils culinaires

- Manipulez les aliments de façon sécuritaire.
- Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec du savon sous l'eau courante avant de manipuler les aliments et lorsque vous aurez terminé.
- Nettoyez les planches à découper, la vaisselle, les ustensiles, le matériel et les comptoirs de cuisine avec de l'eau savonneuse chaude avant de commencer, après avoir fini de préparer un aliment et avant de passer à un autre.
- Évitez la contamination croisée des aliments. Utilisez une planche à découper et des couteaux distincts pour les produits frais et une planche à découper et des couteaux différents pour la viande, le poulet ou les fruits de mer crus. Utilisez des assiettes et des ustensiles distincts pour les aliments crus et les aliments cuits. Lavez tous les produits à l'eau froide du robinet avant de commencer à préparer les aliments.

## Conseils pour la préparation

- Les recettes contenues dans cette brochure ne sont fournies qu'à titre de suggestion. Il est toujours préférable de consulter une diététiste professionnelle ou un autre professionnel de la santé pour créer des recettes qui répondent à des besoins nutritifs précis.
- On recommande d'utiliser un mélangeur à la vitesse maximale pour s'assurer que la consistance de tous les aliments est homogène.
- Au besoin, des herbes fraîches peuvent être utilisées pour ajouter de la saveur. Hachez finement les herbes avant de les ajouter au mélange afin qu'elles ne bloquent pas la sonde d'alimentation. Si vous constatez que les fines herbes obstruent la sonde, omettez-les.
- Pour que la préparation se fasse facilement et rapidement, coupez les fruits et les légumes à l'avance et faites-les congeler dans de petits contenants ou dans des sacs pour congélation. Ne congelez pas les préparations pour alimentation entérale COMPLETEAT®.
- Vous devrez peut-être ajouter de l'eau pour obtenir une consistance homogène (pour les quantités, voir le mode d'emploi des préparations).
- Mélangez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse et liquéfiée afin de vous assurer qu'elle coule bien dans la sonde. Il ne devrait pas y avoir de morceaux d'aliments ou de grumeaux dans le mélange.

## Conseils pour l'alimentation

- Pour l'alimentation entérale, les préparations maison doivent être à température ambiante.
- En général, les préparations maison peuvent être conservées jusqu'à deux heures à température ambiante. Jetez la préparation non utilisée après deux heures.
- Pour aider à réduire le risque de blocage et faciliter l'administration, il est recommandé d'utiliser une sonde de calibre 14 (échelle French), les sondes de plus petit calibre étant plus susceptibles de se bloquer.
- Les préparations maison pour alimentation entérale peuvent être plus épaisses et s'écouler plus lentement que les préparations entérales commerciales. Il se peut que l'utilisation d'une seringue soit préférable, car il est possible d'exercer une légère pression pour aider à améliorer la circulation de la préparation dans la sonde.
- N'oubliez pas de rincer la sonde d'alimentation avec de l'eau avant et après chaque utilisation pour assurer son bon fonctionnement. L'eau est essentielle pour l'hydratation et pour de nombreuses autres fonctions de l'organisme.

## Conseils de conservation

- Conservez les aliments à la température appropriée: 4 °C au réfrigérateur et -15 °C ou moins au congélateur.
- Conservez les contenants non ouverts de préparation COMPLETE® pour alimentation entérale à température ambiante. Ne les placez pas près d'une source de chaleur et ne les congelez pas.
- Quant aux contenants de préparation COMPLETE® pour alimentation entérale ouverts, couvrez-les et conservez-les au réfrigérateur pour une période de 24 heures au plus. Ne les congelez pas.
- Vous pouvez préparer une plus grande quantité de nourriture à la fois. Vous n'aurez qu'à répartir la préparation en portions individuelles. Conservez la préparation au réfrigérateur, dans des contenants fermés hermétiquement, pendant 24 heures au plus.
- Pour réchauffer une préparation, passez le contenant sous l'eau chaude. Évitez d'utiliser un four à micro-ondes, car la chaleur peut se répartir inégalement et surchauffer la préparation peut détruire certains des éléments nutritifs.

## Mode d'emploi

1. Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer à utiliser une préparation maison.
2. Avant de préparer une recette, passez en revue les ingrédients et tenez compte des besoins ou des restrictions alimentaires.
3. Déposez tous les ingrédients dans le mélangeur.
4. Mélangez jusqu'à ce que la texture soit lisse et la préparation entièrement liquéfiée (sans morceaux d'aliments ou grumeaux).
5. Vous pourriez devoir ajouter de l'eau à la préparation pour obtenir la bonne consistance.
  - Environ ½ à 1 tasse (125 ml-250 ml) d'eau peut être ajoutée aux recettes qui utilisent une moitié du contenant de préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale
  - Environ ¼ à ½ tasse (60 ml-125 ml) peut être ajoutée aux recettes qui utilisent un contenant de préparation COMPLEAT®. Par contre, vous pourriez constater que l'ajout d'eau n'est pas nécessaire.

6. La valeur nutritive de la préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale est comprise dans l'information nutritionnelle de chaque recette. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître la valeur nutritive d'un contenant de 250 ml.

### Préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale

Contenant de 250 ml

Calories	265
Lipides	10 g
Sodium	250 mg
Potassium	390 mg
Glucides totaux	33 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	12 g

# Gruau aux bananes et aux bleuets<sup>†</sup>



**Donne:** environ 2 tasses (500 ml)  
environ 410 calories

## Ingrédients:

½	petite banane
⅓ t. (80 ml)	gruau, nature, préparé
½ t. (125 ml)	bleuets, frais
1 contenant (250 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>

## Information nutritionnelle\*

Calories	410
Lipides	12 g
Sodium	250 mg
Potassium	682 mg
Glucides totaux	66 g
Fibres alimentaires	6 g
Sucres	14 g
Protéines	15 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Quinoa avec compote de pommes, courge musquée et avocat†

**Donne:** environ 2-3 tasses (500-750 ml)  
environ 490 calories

## Ingrédients:

½ t. (125 ml)	quinoa, cuit
½ c. à thé (3 ml)	cannelle, moulue (facultative)
½ t. (125 ml)	compote de pommes, non sucrée
½ t. (125 ml)	avocat, frais, coupé en cubes
½ t. (125 ml)	courge musquée, cuite, coupée en cube
1 c. à soupe (15 ml)	graines de lin, moulues
½ contenant (125 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>



## Information nutritionnelle\*

Calories	490
Lipides	20 g
Sodium	140 mg
Potassium	1 105 mg
Glucides totaux	71 g
Fibres alimentaires	16 g
Sucres	15 g
Protéines	14 g

† Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Épinard et fraises avec riz et avocat<sup>†</sup>

**Donne:** environ 2-2½ tasses (500-625 ml)  
environ 500 calories

## Ingrédients:

½ t. (125 ml)	fraises, fraîches, tranchées
3 t. (700 ml)	épinards, frais, hachés
½ t. (125 ml)	riz brun à grains longs, cuit
½ t. (125 ml)	avocat, frais, coupé en cubes
½ contenant (125 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>



## Information nutritionnelle\*

Calories	500
Lipides	22 g
Sodium	210 mg
Potassium	1 360 mg
Glucides totaux	66 g
Fibres alimentaires	17 g
Sucres	9 g
Protéines	17 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Salade de chou frisé avec bleuets<sup>†</sup>

**Donne:** environ 2½–3 tasses (625–750 ml)  
environ 490 calories

## Ingrédients:

½ t. (125 ml)	persil, frais, haché finement (facultatif)
1 t. (250 ml)	chou frisé, frais, haché finement
1 t. (250 ml)	bleuets, frais
½ t. (125 ml)	orge, cuit
1 contenant (250 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>



## Information nutritionnelle\*

Calories	490
Lipides	12 g
Sodium	300 mg
Potassium	1 072 mg
Glucides totaux	85 g
Fibres alimentaires	11 g
Sucres	15 g
Protéines	19 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Chou frisé et bleuets avec pois chiches<sup>†</sup>

**Donne:** environ 2-2½ tasses (500-625 ml)  
environ 500 calories

## Ingrédients:

- 1 t. (250 ml) chou frisé, frais, haché finement
- 1 t. (250 ml) bleuets, frais
- ½ t. (125 ml) pois chiches, cuits
- 1 contenant (250 ml) **préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale**



## Information nutritionnelle\*

Calories	500
Lipides	12 g
Sodium	660 mg
Potassium	833 mg
Glucides totaux	83 g
Fibres alimentaires	13 g
Sucres	16 g
Protéines	22 g

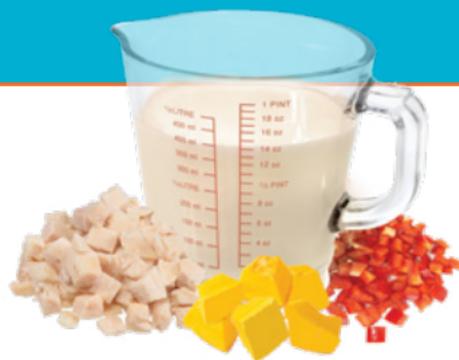
<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

## Courge et poivron avec dinde rôtie<sup>†</sup>

**Donne:** environ 2½–3 tasses (625–750 ml)  
environ 490 calories

### Ingrédients:

2 c. à thé (10 ml)	romarin, frais, haché finement (facultatif)
2 oz (60 g)	poitrine de dinde, rôtie, en dés
1 t. (250 ml)	courge poivrée, cuite au four, coupée en cubes
1 t. (250 ml)	poivron rouge, cuit, haché
½ t. (125 ml)	compote de pommes, non sucrée
2 c. à soupe (30 ml)	Poudre d'amande, finement moulue
½ contenant (125 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>



### Information nutritionnelle\*

Calories	490
Lipides	13 g
Sodium	180 mg
Potassium	1 600 mg
Glucides totaux	73 g
Fibres alimentaires	16 g
Sucres	15 g
Protéines	30 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

## Cantaloup, courgette et lentilles<sup>†</sup>

**Donne:** environ 2½–3 tasses (625–750 ml)  
environ 500 calories

### Ingrédients:

½ t. (125 ml)	cantaloup, frais, coupé en dés
½ t. (125 ml)	courgette, tranchée et cuite
¼ c. à thé (1 ml)	feuilles de thym, fraîches, hachées finement (facultatif)
½ t. (125 ml)	lentilles, cuites
2 c. à thé (10 ml)	huile de copra
1 contenant (250 ml)	<b>préparation COMPLEAT<sup>®</sup> pour alimentation entérale</b>



### Information nutritionnelle\*

Calories	500
Lipides	20 g
Sodium	270 mg
Potassium	1 250 mg
Glucides totaux	63 g
Fibres alimentaires	11 g
Sucres	9 g
Protéines	23 g

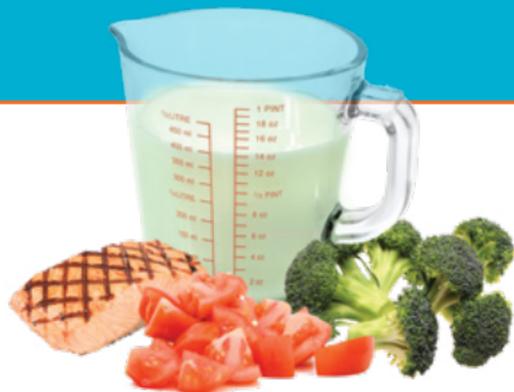
<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT<sup>®</sup> Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

## Tomates et brocoli avec saumon<sup>†</sup>

**Donne:** environ 3 tasses (750 ml)  
environ 510 calories

### Ingrédients:

2 oz (60 g)	filet de saumon, cuit
1 t. (250 ml)	brocoli, frais, cuit et haché
2 c. à thé (10 ml)	aneth, frais, haché finement (facultatif)
1 t. (250 ml)	tomates, fraîches, hachées, épépinées
2 c. à thé (10 ml)	jus de citron
½ contenant (125 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>
½ t. (125 ml)	haricots blancs, cuits
1 c. à soupe (15 ml)	graines de chanvre



### Information nutritionnelle\*

Calories	510
Lipides	17 g
Sodium	570 mg
Potassium	1 310 mg
Glucides totaux	58 g
Fibres alimentaires	14 g
Sucres	9 g
Protéines	35 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Yogourt au melon d'eau et aux petits fruits<sup>†</sup>

**Donne:** environ 1½–2 tasses (375–500 ml)  
environ 240 calories

## Ingrédients:

⅓ t. (80 ml)	yogourt grec, nature, sans gras
⅓ t. (80 ml)	framboises, fraîches
1 t. (250 ml)	melon d'eau, frais, sans pépin, coupé en dés
¼ c. à thé (1 ml)	cannelle, moulue (facultative)
½ contenant (125 ml)	<b>préparation COMPLEAT® pour alimentation entérale</b>



## Information nutritionnelle\*

Calories	240
Lipides	5 g
Sodium	160 mg
Potassium	430 mg
Glucides totaux	37 g
Fibres alimentaires	5 g
Sucres	14 g
Protéines	14 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.

# Cottage Cheese with Pear and Ginger<sup>†</sup>

**Donne:** environ 1-1½ tasses (250-375 ml)  
environ 230 calories

## Ingrédients:

- ½ t. (125 ml) poires, fraîches,  
coupées en cubes
- ⅓ t. (80 ml) fromage cottage, 1 % de gras
- 1 c. à thé (5 ml) gingembre, frais, pelé et  
haché finement (facultatif)
- ½ contenant (125 ml) **préparation COMPLEAT®  
pour alimentation entérale**



## Information nutritionnelle\*

Calories	230
Lipides	6 g
Sodium	430 mg
Potassium	360 mg
Glucides totaux	32 g
Fibres alimentaires	4 g
Sucres	10 g
Protéines	16 g

<sup>†</sup> Exemple de recette utilisant la préparation COMPLEAT® Pediatric comme base de préparation maison pour alimentation entérale. \* Lorsque préparée selon les directives.



Pour obtenir d'autres renseignements et des ressources, visitez:  
[www.NestleHealthScience.ca/fr](http://www.NestleHealthScience.ca/fr) [www.MyTubeFeeding.ca/fr](http://www.MyTubeFeeding.ca/fr)

†Ces recettes n'ont pas été conçues pour être utilisées comme plan de repas quotidien ou hebdomadaire. Elles constituent des exemples de recettes utilisant des préparations d'alimentation entérale COMPLETEAT® comme base de préparation maison. Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer à utiliser des préparations maison.

L'information nutritionnelle de toutes les recettes a été établie en utilisant le logiciel Food Processor Nutrition Analysis, version 10.12.0, qui s'inspire des données du Nutrient Data Laboratory, Agricultural Research Service, US Department of Agriculture. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version actuelle: septembre 2015.

Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse. © 2018 Nestlé. Tous droits réservés. Sept-18