



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2015

# Régime à base d'aliments en purée

# Table des matières

Le régime .....	1
Si vous faites du diabète .....	3
Si vous avez une intolérance au lactose .....	3
Si vous suivez un régime végétalien .....	4
Si vous avez des problèmes de constipation .....	4
Choses importantes à ne pas oublier .....	5
Pour votre sécurité .....	6
Boissons nutritives que vous pouvez acheter .....	6
Exemple de menu.....	7
Suggestions d'aliments à mélanger.....	9
Conseils pour la préparation des purées .....	11
Conseils pour les boissons fouettées.....	12
Façons d'ajouter des calories .....	12
Façons d'ajouter des protéines .....	16
Recettes .....	18

# Régime à base d'aliments en purée

Il est important de bien manger et de prendre soin de soi-même. Si vos mâchoires sont immobilisées ou si vous devez porter des élastiques orthodontiques, vous devrez ajuster votre régime alimentaire pour obtenir tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Le présent guide vous offre des conseils sur la façon d'obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires.

## Une alimentation saine est importante pour :

1. aider votre corps à bien guérir;
2. prévenir les infections;
3. maintenir un poids santé.

## Le régime

- Votre régime sera composé de liquides et d'aliments en purée pendant 3 à 8 semaines. Vous aurez besoin d'un mélangeur, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur à main.
- Il est important de prendre au moins trois repas et trois collations par jour.
- Certaines boissons comme le café, le thé et les boissons gazeuses ne sont pas nutritives. Prenez seulement ces boissons après votre repas ou votre collation. Si vous avez soif, choisissez du lait ou des boissons nutritives plus souvent

## **Si votre mâchoire est immobilisée**

Vous devrez peut-être vous en tenir à un régime liquide seulement, selon l'espace entre vos dents et les fils. Nous recommandons de passer vos soupes au tamis et de boire des boissons fouettées ou des laits frappés qui ne contiennent pas de graines de baie.

## **Si vous portez des élastiques orthodontiques**

Il est possible que vous soyez en mesure de prendre des aliments plus épais, ayant une texture semblable à celle des aliments pour bébés, en plus des liquides.

## **Conseils pour l'alimentation**

- N'utilisez pas de paille après votre chirurgie car cela peut causer une augmentation de la pression dans votre bouche.
- Une boîte de jus avec un bec peut être utilisée. Tournez la boîte à l'envers et pressez-la pour faire sortir la purée dans votre bouche. Cette méthode est efficace s'il vous manque une dent ou si vous avez suffisamment d'espace entre vos dents.
- Vous pouvez aussi utiliser une grande seringue ou une poche à décorer les gâteaux. Utilisez ces outils pour placer la purée près d'une ouverture entre vos dents. (Il est possible qu'on vous donne des seringues à votre congé de l'hôpital. Si vous en avez besoin d'autres, consultez votre pharmacie.)

## **Si vous faites du diabète**

- Assurez-vous de prendre vos repas à des intervalles réguliers. Ne sautez pas de repas.
- Il peut être utile de consommer des boissons spéciales pour diabétiques telles que Glucerna® ou Boost® Diabetic. Choisissez ces boissons comme collation ou dans le cadre de votre repas. Vous pouvez vous procurer ces boissons à la pharmacie.
- Limitez votre consommation d'aliments à haute teneur en sucre tels que le sucre, le miel, la mélasse, le sirop, les boissons gazeuses régulières et les jus (avec et sans sucre ajouté).

## **Si vous avez une intolérance au lactose**

- Vous pouvez utiliser du lait à faible teneur en lactose (p. ex. Lactaid®) ou du lait de soja dans vos recettes.
- Si vous pouvez consommer du yogourt, choisissez une marque à teneur plus élevée en gras.
- Remplacez la crème glacée par un sorbet.
- Plusieurs additifs nutritionnels (comme Ensure® et Boost®) ne contiennent pas de lactose. Vous pouvez prendre ces boissons pour obtenir des calories et des protéines supplémentaires.
- N'utilisez pas de poudre de lait écrémé.

## **Si vous suivez un régime végétalien**

- Choisissez du lait sans lactose pour vos recettes ou vos boissons. Le lait de soja vous donnera plus de protéines que d'autres types de lait (comme le lait de riz ou d'amande).
- Utilisez du tofu ou du beurre de noix dans vos boissons fouettées pour augmenter l'apport en protéines.
- Des poudres de protéines végétaliennes sont également disponibles. Recherchez celles qui sont faites d'un mélange de protéines. Certaines personnes utilisent aussi les poudres de protéines végétaliennes naturelles à 100 % de Vega et webber naturals®.

## **Si vous avez des problèmes de constipation**

- Buvez du jus de pruneaux.
- Buvez plus de liquides.
- Ajoutez du Benefibre® (1 ou 2 c. à thé jusqu'à trois fois par jour) ou des graines de lin moulues (jusqu'à 5 c. à soupe par jour) à vos boissons et vos aliments en purée :
  - › Ajoutez-en à l'eau, au lait, au café, au pudding, aux céréales chaudes, à la compote de pomme, au yogourt, aux soupes ou aux sauces pour pâtes.
  - › Évitez d'en ajouter aux aliments très acides ou aux boissons carbonisées.

- Mangez plus de purée de fruits, de légumes ou de nouilles à grains entiers.
- Recherchez des additifs nutritionnels qui contiennent de la fibre (p. ex. Ensure® Plus Fibre).
- Faites plus d'activité au cours de la journée, si vous le pouvez.

## **Choses importantes à ne pas oublier**

Pour prévenir les caries ou les infections buccales, il est important de bien vous rincer la bouche chaque fois que vous mangez ou buvez. Votre médecin vous a peut-être prescrit un rince-bouche spécial. Sinon, vous pouvez simplement utiliser de l'eau salée (½ c. à thé de sel dans 2 tasses ou 500 ml d'eau).

Pesez-vous une fois par semaine. Si vous perdez plus de 5 livres par semaine pendant deux semaines, vous devez manger plus. Suivez les conseils présentés dans ce guide pour ajouter des calories à votre régime. Vous pouvez également prendre des additifs nutritionnels liquides supplémentaires chaque jour. Consultez le diététiste pour obtenir des idées si vous continuez à perdre du poids.

## **Pour votre sécurité**

- Conservez toutes les boissons faites à la maison et les aliments en purée au réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures. Après 24 heures, vous pouvez les congeler ou les jeter.
- Les boissons achetées au magasin qui ont été ouvertes doivent être conservées au réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures.
- N'utilisez pas d'œufs crus dans les recettes. Utilisez plutôt un produit tel que Egg Beaters®, qui a été pasteurisé. Ces produits sont disponibles dans la section des aliments congelés ou réfrigérés de votre épicerie.

## **Boissons nutritives que vous pouvez acheter**

Les boissons nutritives faites à la maison peuvent vous donner les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Vous pouvez également acheter des boissons nutritives. Ces produits sont particulièrement utiles si vous n'avez pas de réfrigérateur à votre portée pendant plus de 2 heures ou si vous n'avez pas envie de faire vos propres boissons.

Carnation Breakfast Essentials®, Boost®, Ensure® et PC® Nutri-total sont des exemples de boissons nutritives que vous pouvez acheter dans les épiceries et les pharmacies.



Si vous ne mangez pas beaucoup ou si vous perdez du poids, recherchez les boissons dont les étiquettes portent la mention « Plus ». Ces boissons contiennent des calories et des protéines supplémentaires. Chacune de ces boissons correspond à une portion et demi des boissons régulières.

Il n'est pas nécessaire de réfrigérer les boissons achetées au magasin sauf si elles ont été ouvertes. Une fois ouvertes, ces boissons peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 24 heures. Après 24 heures, jetez-les.

## **Exemple de menu**

### **Petit déjeuner**

- › ½ tasse (125 ml) de compote de pomme passée au mélangeur avec ¼ de tasse (60 ml) ou ½ tasse (125 ml) de jus de pomme
- › ½ tasse (125 ml) de Cream of Wheat® éclairci avec ½ tasse (125 ml) de lait entier
- › 1 tasse (250 ml) de lait de poule de fabrication commerciale

### **Collation**

- › 1 tasse (250 ml) de Carnation Breakfast Essentials®

## Déjeuner

- › 1½ tasse (375 ml) repas en purée tout-en-un (voir la page 18)
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ½ tasse (125 ml) de cocktail de fruits passé au mélangeur avec ½ tasse (125 ml) de yogourt

## Collation

- › ½ tasse (125 ml) de pudding au caramel écossais passé au mélangeur avec ¼ de tasse (60 ml) ou ½ tasse (125 ml) de lait entier

## Dîner

- › 1 tasse (250 ml) de crème de légume en purée
- › 1 tasse (250 ml) de macaroni au fromage en purée
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ½ tasse (125 ml) de pêches passées au mélangeur avec ½ tasse (125 ml) de crème glacée

## Collation

- › 1 tasse (250 ml) de Carnation Breakfast Essentials® passé au mélangeur avec ½ tasse (125 ml) de crème glacée et de fruits

Des suggestions d'aliments à mélanger ensemble pour cet exemple de menu sont présentées ci-dessous. Les recettes débutent à la page 18.

## Suggestions d'aliments à mélanger

Mélangez des aliments solides avec des liquides de votre choix. Pour éclaircir davantage vos aliments, ajoutez plus de liquide.

<b>Aliments solides</b>	<b>Liquides</b>
½ tasse (125 ml) de viande ou de poisson	½ tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none"><li>• lait entier</li><li>• crème</li><li>• bouillon</li><li>• sauce au jus de viande</li><li>• soupe</li></ul>
½ tasse (125 ml) de légumes bien cuits	½ tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none"><li>• lait entier</li><li>• crème</li><li>• bouillon</li><li>• jus de légumes</li></ul>
½ tasse (125 ml) de purée de pommes de terre	½ tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none"><li>• lait entier</li><li>• crème</li><li>• margarine</li><li>• crème sûre</li></ul>

Aliments solides	Liquides
<p>½ tasse (125 ml) de fruits frais ou en conserve</p>	<p>¼ de tasse (60 ml) à ½ tasse (125 ml) de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jus de fruits</li> <li>• lait entier</li> <li>• crème</li> <li>• yogourt</li> <li>• crème glacée</li> <li>• fromage cottage</li> </ul>
<p>½ tasse (125 ml) de pâtes (spaghetti, macaroni au fromage ou lasagne)</p>	<p>½ tasse (125 ml) à ¾ de tasse (185 ml) de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sauce à la viande</li> <li>• sauce au fromage</li> <li>• sauce aux tomates</li> <li>• lait entier</li> <li>• crème</li> <li>• soupe en crème</li> </ul>
<p>½ tasse (125 ml) de céréales cuites ou froides</p>	<p>½ tasse (125 ml) à ¾ de tasse (185 ml) de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lait entier</li> <li>• jus de fruits</li> <li>• crème</li> </ul>

## Conseils pour la préparation des purées



- La plupart des aliments peuvent facilement être mis en purée, mais évitez les aliments qui contiennent des noix, des graines ou de la noix de coco.
- Les aliments qui ont une peau ou une pellicule plus dure (par exemple le maïs ou des semi-lentilles) peuvent laisser des particules qui pourront rester coincées dans les fils.
- Il peut être utile de passer les aliments au tamis pour enlever les particules.
- Vous pouvez garder des aliments pour bébés à portée de la main, au cas où vous n'auriez pas envie de préparer un repas. Les repas pour jeunes enfants doivent être passés au mélangeur. Ajoutez des épices pour ajouter de la saveur. Les aliments pour bébés ne contiennent pas de sel.
- Les soupes plus épaisses passent bien au mélangeur. Ajoutez  $\frac{1}{4}$  de boîte ou  $\frac{1}{2}$  boîte de lait entier ou de bouillon pour les éclaircir.
- Faites fondre le fromage et les gras solides (comme le beurre ou la margarine) avant de les passer au mélangeur. Ils seront plus faciles à mélanger.



## **Conseils pour les boissons fouettées**

- Congelez les fruits pour une boisson plus froide (les bananes se congèlent bien).
- Presque tous les fruits donnent un bon goût aux boissons fouettées, à l'exception des raisins.
- Évitez d'utiliser des fruits dans du sirop – votre boisson fouettée sera trop épaisse et sucrée.
- Si la boisson est trop épaisse, ajoutez plus de lait.
- Si la boisson est trop éclaircie, ajoutez plus de fruits.
- Si la boisson est trop aigre, ajoutez du sucre, du miel ou 2 c. à soupe de tofu à texture fine.
- Si la boisson est trop sucrée, ajoutez de la limonade, du citron ou 2 c. à soupe de tofu à texture fine.


## **Façons d'ajouter des calories**


Choisissez des aliments à haute teneur en calories pour obtenir le plus d'éléments nutritifs et d'énergie avec chaque gorgée. Ceci vous aidera à gagner du poids ou à maintenir votre poids. Si vous perdez du poids, consultez le tableau aux pages suivantes pour obtenir des idées sur les façons d'ajouter des calories à votre régime.

<b>Aliments à ajouter</b>	<b>Aliments à ajouter</b>
Beurre ou margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes de terre, purée de pommes de terre, légume cuits, soupes en crème, sauces, pâtes et puddings (en purée)</li> </ul>
Crème fraîche épaisse, crème à fouetter, lait évaporé, demi-crème	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits fruits frais ou en conserve, purée de pommes de terre, légumes cuits, soupes en crème, puddings, crème glacée et pudding au lait (en purée)</li> <li>• Chocolat chaud, lait frappé et boissons fouettées</li> </ul>
Crème sûre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupes, sauces et légumes (en purée)</li> </ul>
Confiture, gelée, miel, sucre brun, sirop 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits, crème glacée, desserts, boissons fouettées ou laits frappés, pudding ou yogourt nature, pudding au lait (en purée)</li> </ul>
Beurre de noix (arachides, amandes ou noisettes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces et laits frappés</li> </ul>
Lait concentré sucré 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puddings (en purée) et laits frappés</li> </ul>

Aliments à ajouter	Aliments à ajouter
Yogourt nature (choisissez une marque à teneur plus élevée en gras) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces</li> <li>• Purée de pommes de terre</li> </ul>
Yogourt aromatisé (choisissez une marque à teneur plus élevée en gras) *Certaines marques peuvent avoir une teneur plus élevée en sucre. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélangez avec des fruits en conserve et passez au mélangeur avec du lait ou de la crème</li> <li>• Passez au mélangeur avec des fruits, du jus ou du lait entier pour obtenir une boisson fouettée</li> </ul>
Huile de lin (jusqu'à 1 c. à soupe par jour)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupes et laits frappés</li> </ul>
Huile d'olive ou de canola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupes, mets cuits en casserole et laits frappés</li> </ul>
Sauce pesto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson, poulet (en purée) et purée de pommes de terre</li> </ul>



Aliments à ajouter	Aliments à ajouter
Crème glacée, yogourt glacé, sorbet (évitiez la crème glacée qui contient des gros morceaux, car ils ne vont pas bien au mélangeur) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits en conserve (en purée)</li> <li>• Laites frappés et boissons fouettées</li> </ul>
Avocat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons fouettées</li> </ul>

 Ce symbole indique des aliments qui ont une teneur élevée en sucre. Si vous êtes diabétique, consommez ces aliments en modération.

## Façons d'ajouter des protéines

Les protéines aident votre corps à guérir et à combattre les infections. Les aliments à haute teneur en protéines incluent la viande, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les œufs, les noix et les légumineuses (pois chiches, haricots rouges).

Voici quelques suggestions pour augmenter la teneur en protéines de vos repas :

<b>Aliments à ajouter</b>	<b>Aliments</b>
Œufs bien cuits	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mets cuits en casserole (en purée) et purée de pommes de terre</li><li>• Soupes (œufs battus)</li></ul>
Tofu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupes, sauces, chaudrées, mets cuits en casserole, pâtes, boissons fouettées (en purée)</li></ul>
Poudre de lait écrémé	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aliments froids tels que les boissons, les laits frappés, le yogourt, le pudding et le pudding au lait</li><li>• Aliments chauds tels que les mets cuits en casserole, les sauces, la purée de pommes de terre, et les viandes en purée</li><li>• Vous pouvez aussi l'ajouter au lait pour faire du « double lait » (voir la section des recettes)</li></ul>

<b>Aliments à ajouter</b>	<b>Aliments</b>
Lait entier, lait de soja, babeurre, lait évaporé, yogourt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait frappés et boissons fouettées</li> <li>• Soupes en crème et légumes (en purée)</li> <li>• Fruits (en purée)</li> </ul>
Fromage ou fromage de soja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mets cuits en casserole, pommes de terre, soupes et légumes cuits (en purée)</li> </ul>
Cottage, ricotta ou feta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mets cuits en casserole, fruits en conserves ou petits fruits frais, légumes bien cuits (en purée)</li> </ul>
Beurre d'arachide crémeux ou beurre d'amande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait frappés et boissons fouettées</li> </ul>
Viande, poisson et volaille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mets cuits en casserole et soupes (en purée)</li> </ul>

## Recettes

### Combo légumes et viande

- › ½ tasse (125 ml) de bœuf, jambon, poulet ou poisson cuit, en cubes
- › ½ tasse (125 ml) de légumes cuits
- › ¼ de tasse (60 ml) de lait entier

Passez au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Faites chauffer, et servez.

### Repas en purée tout-en-un

- › 2/3 de tasse (150 ml) de viande hachée
- › 1/3 de tasse (75 ml) de purée de pommes de terre
- › 1/3 de tasse (75 ml) de légumes cuits
- › ¾ de tasse (175 ml) de soupe en crème
- › 2 c. à soupe (30 ml) de bouillon ou de sauce au jus de viande

Passez au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Faites chauffer, et servez.

### Crème de légumes

- › 2 tasses (500 ml) de lait entier
- › 2 tasses (500 ml) de légumes cuits
- › 3 c. à soupe (45 ml) de margarine
- › 1 c. à soupe (15 ml) de farine
- › ¼ de c. à thé (1 ml) de poudre d'oignon
- › ½ c. à thé (2 ml) de sel

Passez au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Faites chauffer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et bouillonne, en remuant de temps en temps. Laissez mijoter pendant une autre minute.

## **Soupe aux champignons**

- › 1½ tasse (375 ml) de bouillon
- › 3 oz (90 g) de fromage cheddar, en cubes
- › 1/3 de tasse (75 ml) de poudre de lait écrémé
- › ¼ de tasse (60 ml) de champignons (cuits ou en conserve)

Faites chauffer le bouillon et versez-le dans le mélangeur. Ajoutez le fromage et la poudre de lait. Mélangez à faible vitesse jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les champignons et mélangez de nouveau. Faites chauffer, et servez.

## **Lait à haute teneur en protéines (« double lait »)**

- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ¼ de tasse (60 ml) de poudre de lait écrémé

Mélangez la poudre de lait et le lait. Remuez pour dissoudre la poudre. Réfrigérez. Peut être utilisé :

- pour boire
- dans un lait frappé
- pour mélanger avec des fruits et des légumes
- dans les soupes et les puddings

## **Lait frappé à haute teneur en protéines**

- › ½ tasse (125 ml) de lait entier
- › 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de lait écrémé
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- › ½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid. Pour modifier la saveur, ajoutez du sirop de chocolat ou de fraise.

## **Lait de poule à haute teneur en protéines**

- › ½ tasse (125 ml) de mélange de lait de poule (voir recette ci-dessous)
- › ¼ de tasse (60 ml) de lait entier
- › 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de lait écrémé
- › Cannelle ou muscade (facultatif)

Passez tous les ingrédients au mélangeur.

Saupoudrez de cannelle ou de muscade, si vous le souhaitez. Servez froid.

## **Mélange de lait de poule à haute teneur en protéines**

- › 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de sucre
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ¼ de c. à thé (1 ml) de vanille
- › 1 c. à soupe (15 ml) de succédané d'œuf (p. ex. Egg Beaters®) – n'utilisez pas d'œufs crus

Battez les œufs légèrement. Ajoutez le sucre, battez de nouveau. Ajoutez graduellement le lait, en continuant de battre. Mélangez la vanille. Réfrigérez. Si le mélange n'est pas utilisé dans un délai de 48 heures, jetez-le.

## **Boisson fouettée au chocolat et aux bananes**

- › 1/3 de tasse (75 ml) de lait au chocolat
- › 1/3 de tasse (75 ml) de lait évaporé écrémé
- › 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de lait écrémé
- › ½ banane de taille moyenne

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

## **Boisson fouettée au yogourt et aux pêches**

- › ½ tasse (125 ml) de pêches tranchées ou en conserve
- › ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- › ½ tasse (125 ml) de lait entier

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

## **Boisson froide à l'orange**

- › ½ tasse (125 ml) de jus d'orange
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée
- › 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de lait écrémé

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

## **Boisson fouettée au chocolat et au beurre d'arachide**

- › ½ sachet de Carnation Breakfast Essentials®
- › 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide crémeux
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée au chocolat

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

## **Boisson fouettée « creamsicle »**

- › ½ tasse (125 ml) de sorbet à l'orange
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › ¼ de tasse (60 ml) de poudre de lait écrémé

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

# Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autre information?**

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.

Pour plus d'information, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.*

## **Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse**

*[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca) (en anglais seulement)*

*Préparé par :* Services d'alimentation et de nutrition

*Conception :* Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse,  
équipe d'éducation des patients du secteur du centre

*Impression :* Centre d'impression de l'Université Dalhousie

Les renseignements présentés dans cette brochure sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

*This is the French translation of LC85-0566, Blended Diet, revised June 2015.*

FF85-1585 Créé en juin 2015

Les renseignements contenus dans le présent document sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.