

# Conseils nutritionnels après une chirurgie de la mâchoire

Diététiste : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

# Table des matières

Plan de repas.....	1
Conseils pour faciliter votre alimentation .....	2
Si vous êtes diabétique .....	2
Si vous avez une intolérance au lactose .....	2
Si vous suivez un régime végétarien .....	3
Si vous avez un problème de constipation .....	3
Une fois chez vous.....	3
Boissons nutritives.....	4
Conseils pour prévenir une intoxication alimentaire.....	4
Exemple de menu.....	5
Idées d'aliments pouvant être passés au mélangeur.....	6
Conseils pour préparer des repas au mélangeur.....	7
Conseils pour préparer des smoothies .....	7
Conseils pour consommer plus de calories .....	8
Conseils pour ajouter des protéines .....	10
Recettes .....	11

# Conseils nutritionnels après une chirurgie de la mâchoire

Il est important de bien manger pour aider votre corps à se rétablir. Lorsque vos mâchoires sont immobilisées par des fils métalliques ou que vous portez des élastiques, vous devez adapter votre alimentation afin d'apporter à votre corps les nutriments dont il a besoin.

## Une bonne nutrition est importante pour :

1. Aider votre corps à guérir
2. Prévenir une infection
3. Conserver un poids santé

## Plan de repas

- Pendant 3 à 8 semaines, vos repas se composeront d'aliments liquides ou en purée.
- Vous aurez besoin d'un mélangeur, d'un robot culinaire ou d'un batteur à main.
- Il est important de prendre au moins 3 repas et 3 collations par jour.
- Certaines boissons, comme le café, le thé et les boissons gazeuses, n'apportent aucun nutriment utile. Buvez-en uniquement **après** avoir terminé votre repas ou votre collation. Si vous avez soif, optez pour du lait ou d'autres boissons nutritives.

## Si vos mâchoires sont immobilisées par des fils métalliques

- Il se peut que vous deviez vous en tenir à une alimentation entièrement liquide. Il faut que les aliments puissent passer dans l'espace entre vos dents et les fils.
- Il est conseillé de passer au tamis toutes les soupes, les smoothies et les frappés, en particulier celles qui contiennent des pépins de fruits rouges.

## Si vous avez des fils élastiques aux dents

- Il se peut que vous ayez suffisamment d'espace pour les liquides, mais aussi pour des aliments plus épais et onctueux (comme ceux que l'on trouve dans les petits pots pour bébés).

## Conseils pour faciliter votre alimentation

- **N'utilisez pas de paille** après l'opération. Vous ajouteriez de la pression dans votre bouche.
- Utilisez une boîte de jus vide pourvue d'un bec verseur. Lorsque la boîte est vide, retournez-la à l'envers et compressez-la pour faire passer la nourriture dans votre bouche. Cette technique est particulièrement efficace si vous avez une dent manquante ou un espace entre vos dents.
- Vous pouvez également utiliser une grosse seringue ou un sac pour décorer les gâteaux. Utilisez cet outil pour introduire de la nourriture entre vos dents.
  - › Il se peut que votre équipe soignante vous donne des seringues à emporter avant votre sortie. S'il vous en faut plus, vous pourrez en acheter en pharmacie.

## Si vous êtes diabétique

- Mangez à heures régulières. **Ne sautez pas de repas.**
- Vous pouvez prendre des boissons spécialement conçues pour les personnes diabétiques, comme Glucerna® ou BOOST® Diabétique.
  - › Ces boissons peuvent constituer une collation ou être intégrées à un repas. Vous pouvez en acheter en pharmacie. Demandez à votre pharmacien ou pharmacienne de vous aider à choisir le produit qui vous convient.
- Limitez votre consommation d'aliments riches en sucre, tels que :
  - › Sucre
  - › Miel
  - › Mélasse
  - › Sirop
  - › Boissons gazeuses ordinaires
  - › Jus (avec ou sans sucre ajouté)

## Si vous avez une intolérance au lactose

- Dans vos recettes, vous pouvez remplacer le lait par du lait à faible teneur en lactose (p. ex. Lactaid®) ou par du lait de soya.
- Si vous pouvez manger du yogourt, optez pour une formule riche en matières grasses.
- Essayez de remplacer la crème glacée par du sorbet.
- De nombreuses boissons nutritives (comme Ensure® et Boost®) sont disponibles sans lactose. Vous pouvez en boire pour augmenter votre apport en calories et en protéines.
- **N'utilisez pas** de lait en poudre si vous avez une intolérance au lactose.

## Si vous suivez un régime végétan

- Optez pour des substituts non laitiers au lait, au yogourt et à la crème glacée, que ce soit dans vos recettes ou pour les consommer tels quels. Le lait de soya contient davantage de protéines que les autres types de lait végétal (comme le lait de riz ou le lait d'amande).
- Ajoutez du tofu ou du beurre de noix à vos smoothies pour un apport supplémentaire en protéines.
- Cherchez des poudres protéinées végétan composées d'un mélange de protéines, telles que Vega™ et la poudre protéinée végétalienne 100 % naturelle de Webber Naturals®.
- Vous pouvez essayer une boisson nutritive végétane comme Sperrri™.

## Si vous avez un problème de constipation

- Buvez du jus de pruneau.
- Buvez plus de liquide.
- Consommez davantage de fruits et légumes mélangés ou de pâtes à base de grains entiers.
- Cherchez des boissons nutritives riches en fibres (essayez Ensure® Plus Fibre).
- Faites davantage d'activité physique, si vous le pouvez.
- Vous pouvez ajouter du Benefibre® (1 à 2 cuillères à café jusqu'à 3 fois par jour) à des boissons et des aliments mous, tels que l'eau, le lait, le café, les puddings, les céréales chaudes, la compote de pommes, le yogourt, les soupes ou les sauces pour pâtes.
  - › **N'ajoutez pas** de Benefibre® à des aliments très acides (comme les agrumes ou les plats à base de tomates) ni aux boissons gazeuses (p. ex. colas ou eau pétillante).

## Une fois chez vous

- **Il est très important de bien vous rincer la bouche après chaque repas et chaque boisson.** C'est essentiel pour prévenir les caries et les infections buccales.
- Il est possible que votre médecin vous prescrive un rince-bouche spécial. Si vous n'avez pas besoin d'utiliser un rince-bouche spécial, utilisez de l'eau salée.
  - › Pour préparer votre eau salée, mélangez ½ cuillère à café de sel avec 500 ml (ou 2 tasses) d'eau.
- Pesez-vous une fois par semaine. **Si vous perdez plus de 2,5 kg (5 livres) par semaine pendant 2 semaines, vous devez manger davantage.** Essayez les conseils proposés dans ce document pour consommer plus de calories. Vous pouvez aussi décider de prendre plus de boissons nutritives chaque jour.
- Si vous continuez à perdre du poids, demandez conseil à votre diététiste.

## Boissons nutritives

- Les boissons nutritives faites maison peuvent vous apporter les nutriments dont votre corps a besoin.
- Vous pouvez également vous procurer des boissons enrichies en nutriments dans les épiceries et les pharmacies. Elles peuvent être utiles pour obtenir un apport nutritionnel suffisant si vous devez vous éloigner de votre réfrigérateur pendant plus de deux heures et lorsque vous n'avez pas envie de préparer vos propres boissons. Exemples de boissons que vous pouvez essayer :
  - › Carnation Breakfast Essentials®
  - › Boost®
  - › Ensure®
  - › PC® Nutri-total
  - › Produits Pure Protein®. Ces produits sont riches en protéines, mais contiennent **moins de calories** que la plupart des boissons vendues dans le commerce. Essayez de les mélanger avec des fruits, du beurre de noix ou les deux pour consommer davantage de calories.
- Si vous ne mangez pas beaucoup ou si vous perdez du poids :
  - › Recherchez les boissons nutritives portant la mention « Plus » sur l'étiquette. Ces boissons contiennent plus de calories et de protéines. Chacune équivaut à peu près à une boisson ordinaire et demie.

## Conseils pour prévenir une intoxication alimentaire

- **Ne conservez pas** les boissons faites maison et les aliments mélangés au réfrigérateur pendant plus de 24 heures (1 jour). Au bout de 24 heures, congelez-les ou jetez-les.
- **Ne conservez pas** les boissons achetées en magasin ouvertes pendant plus de 24 heures au réfrigérateur.
- **N'utilisez pas d'œufs crus dans vos recettes.** Vous pouvez utiliser Egg Beaters® (un substitut d'œufs liquide pasteurisé). Vous en trouverez dans le rayon des surgelés ou des produits réfrigérés de votre épicerie.

## Exemple de menu

### Déjeuner

- › ½ tasse (125 ml) de compote de pommes, mélangée à ¼ à ½ tasse (60 à 125 ml) de jus de pomme
- › ½ tasse (125 ml) de crème de blé, diluée dans ½ tasse (125 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 1 tasse (250 ml) de lait de poule acheté en épicerie

### Collation

- › 1 tasse (250 ml) de boisson Essentiels<sup>MC</sup> du déjeuner Carnation<sup>®</sup>

### Dîner

- › 1 ½ tasse (375 ml) de mélange repas tout-en-un (voir la recette en page 11)
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 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 passé au mélangeur avec ¼ à ½ tasse (60 à 125 ml) de lait entier

### Souper

- › 1 tasse (250 ml) de potage de légumes passé au mélangeur
- › 1 tasse (250 ml) de macaronis au fromage passés au mélangeur
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › ½ tasse (125 ml) de pêches passées au mélangeur avec ½ tasse (125 ml) de crème glacée

### Collation

- › 1 tasse (250 ml) de boisson Essentiels<sup>MC</sup> du déjeuner Carnation<sup>®</sup> mélangée avec ½ tasse (125 ml) de crème glacée et de fruit

## Idées d'aliments pouvant être passés au mélangeur

- Vous pouvez mélanger divers aliments solides avec le liquide de votre choix. Pour obtenir une texture plus fluide, il suffit d'ajouter du liquide.
- Voici quelques idées d'aliments solides et de boissons qui se marient bien :

Aliments solides	Liquides
½ tasse (125 ml) de viande ou de poisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tasse (125 ml) de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>› Lait entier</li> <li>› Crème</li> <li>› Bouillon</li> <li>› Sauce brune</li> <li>› Soupe</li> </ul> </li> </ul>
½ tasse (125 ml) de légumes bien cuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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> </li> </ul>
½ tasse (125 ml) de purée de pommes de terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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> </li> </ul>
½ tasse (125 ml) de fruits frais ou en conserve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ à ½ tasse (60 à 125 ml) de :               <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> </li> </ul>
½ tasse (125 ml) de pâtes cuisinées (p. ex. spaghettis, macaronis au fromage ou lasagnes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ à ¾ tasse (125 à 175 ml) de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sauce à la viande</li> <li>› Sauce au fromage</li> <li>› Sauce tomate</li> <li>› Lait entier</li> <li>› Crème</li> <li>› Soupe en crème</li> </ul> </li> </ul>
½ tasse (125 ml) de céréales cuites ou froides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ à ¾ tasse (125 à 175 ml) de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>› Lait entier</li> <li>› Jus de fruits</li> <li>› Crème</li> </ul> </li> </ul>

## Conseils pour préparer des repas au mélangeur

- La plupart des aliments peuvent être passés au mélangeur sans problème. Évitez simplement les aliments contenant des noix, des graines ou de la noix de coco.
- Les aliments avec une peau ou une enveloppe dure (comme le maïs et les lentilles) peuvent garder des morceaux susceptibles de se coincer dans les fils.
- Passez toujours les aliments dans une passoire pour éliminer les petits morceaux.
- Gardez des petits pots de bébé à portée de main pour les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.
  - › Les aliments pour bébés ne contiennent pas de sel ajouté. Vous pouvez essayer d'ajouter quelques épices pour en rehausser le goût.
  - › Les aliments en purée pour bébés plus âgés (appelés « repas Junior ») doivent être passés au mélangeur, car ils sont plus épais.
- Les soupes consistantes doivent être passées au mélangeur. Ajoutez ¼ à ½ tasse de lait entier ou de bouillon pour les diluer.
- Faites fondre le fromage et le beurre ou la margarine avant de les mettre dans le mélangeur, qui seront ainsi plus faciles à mélanger.

## Conseils pour préparer des smoothies

- Congelez les fruits pour obtenir une boisson plus fraîche (les bananes font très bien l'affaire).
- Presque tous les fruits sont délicieux dans un smoothie, sauf les raisins.
- **N'utilisez pas** de fruits en conserve au sirop. La boisson risquerait alors d'être trop épaisse et trop sucrée.
- Si une boisson est trop épaisse, ajoutez davantage de lait.
- Si une boisson est trop claire, ajoutez davantage de fruits.
- Si une boisson est trop amère, essayez d'y ajouter du sucre, du miel ou 2 cuillères à soupe de tofu soyeux (une variété de tofu très moelleux).
- Si une boisson est trop sucrée, essayez d'y ajouter de la limonade, du jus de citron ou 2 cuillères à soupe de tofu soyeux.

## Conseils pour consommer plus de calories

- Choisissez des aliments riches en calories afin de profiter d'un apport nutritionnel et énergétique maximal. Vous aurez ainsi plus facilité à atteindre ou conserver un poids santé.
- Si vous perdez du poids, essayez les suggestions du tableau ci-dessous pour augmenter l'apport calorique de votre alimentation.

Ingrédients conseillés	Mélangez-en dans/avec
Beurre ou margarine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes de terre bouillies, purée de pommes de terre, légumes cuits, soupes crémeuses, sauces, ragoûts et pudding (au mélangeur)</li></ul>
Crème épaisse, crème à fouetter, lait concentré, crème moitié-moitié	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits tendres, frais ou en conserve, purée de pommes de terre, légumes cuits, soupe crémeuse, pudding, crème glacée et crème anglaise (au mélangeur)</li><li>• Chocolat chaud, frappés et smoothies</li></ul>
Crème sure	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupes, sauces et légumes (au mélangeur)</li></ul>
Huile de lin (jusqu'à 1 cuillère à soupe par jour)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupes et frappés</li></ul>
Huile de canola ou d'olive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupes, plats mijotés et frappés</li></ul>
Sauce pesto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson, poulet et purée de pommes de terre (au mélangeur)</li></ul>
Avocats	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smoothies</li></ul>

- Les aliments figurant dans le tableau ci-dessous ont une teneur en sucre assez élevée. Les personnes diabétiques doivent limiter leur consommation de ces aliments.

Ingrédients	Mélangez-en dans/avec
Confitures, gelées, miel, sucre brun, sirops	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits, crème glacée, desserts, smoothies ou frappés, yogourts nature ou puddings, crème anglaise (au mélangeur)</li> </ul>
Beurres de noix (beurre d'arachide, beurre d'amande ou beurre de noisette)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces et frappés</li> </ul>
Lait concentré sucré	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puddings (au mélangeur) et frappés</li> </ul>
Yogourt nature (choisissez un yogourt riche en matières grasses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces</li> <li>• Purée de pommes de terre (au mélangeur)</li> </ul>
Yogourt aromatisé (choisissez un yogourt riche en matières grasses); *certains de ces yogourts contiennent beaucoup de sucre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits en conserve (passés au mélangeur) et lait ou crème</li> <li>• Mélangez avec des fruits, du jus ou du lait entier pour faire un smoothie</li> </ul>
Crème glacée, yogourt glacé, sorbet (évitez les crèmes glacées contenant des morceaux, car elles passent mal au mélangeur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits en conserve (au mélangeur)</li> <li>• Frappés et smoothies</li> </ul>

## Conseils pour ajouter des protéines

- Les protéines aident le corps à guérir et à lutter contre les infections. La viande, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les œufs, les noix et les légumineuses (haricots rouges, pois chiches) sont riches en protéines.

Ingrédients conseillés	Mélangez-en dans/avec
Œufs bien cuits (jaune complètement cuit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plats mijotés et purée de pommes de terre (au mélangeur)</li> <li>• Soupes (aux œufs battus)</li> </ul>
Tofu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupes, sauces, potages épais, plats mijotés, pâtes, smoothies (au mélangeur)</li> </ul>
Lait en poudre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliments froids : boissons, frappés, yogourt, puddings et crèmes anglaises</li> <li>• Aliments chauds : plats mijotés, sauces, purée de pommes de terre, soupes, viandes (au mélangeur)</li> <li>• Vous pouvez également en mélanger avec du lait pour préparer un « double lait » (voir la recette en page 12)</li> </ul>
Lait entier, lait de soya, babeurre, lait concentré, yogourt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frappés et smoothies</li> <li>• Soupes crémeuses et légumes (au mélangeur)</li> <li>• Fruits (au mélangeur)</li> </ul>
Fromage à base de lait/soya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plats mijotés, pommes de terre, soupes et légumes cuits (au mélangeur)</li> </ul>
Fromage cottage, ricotta ou feta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plats mijotés, fruits en conserve ou frais à chair tendre, légumes cuits à point (au mélangeur)</li> </ul>
Beurre d'arachide ou d'amande crémeux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frappés et smoothies</li> </ul>
Viande, poisson, volaille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plats mijotés et soupes (au mélangeur)</li> </ul>

## Recettes

### Légumes et viande

- › ½ tasse (125 ml) de morceaux de bœuf, de jambon, de poulet ou de poisson cuits, ou un substitut végétal (p. ex. tofu, tempeh, ou boulettes/galettes végétales)
- › ½ tasse (125 ml) de légumes cuits
- › ¼ tasse (60 ml) de lait entier (homogénéisé)
- Passez au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Chauffez et servez.

### Mélange repas tout-en-un

- › ⅔ tasse (150 ml) de viande hachée ou de substitut végétal
- › ⅓ tasse (75 ml) de purée de pommes de terre
- › ⅓ tasse (75 ml) de légumes cuits
- › ¾ tasse (175 ml) de soupe crémeuse
- › 2 cuillères à soupe (30 ml) de bouillon ou de sauce brune
- Passez au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Chauffez et servez.

### Crème de légumes

- › 2 tasses (500 ml) de lait entier
- › 2 tasses (500 ml) de légumes cuits
- › 3 cuillères à soupe (45 ml) de margarine
- › 1 cuillère à soupe (15 ml) de farine
- › ¼ cuillère à café (1 ml) de poudre d'oignon
- › ½ cuillère à café (2 ml) de sel
- Passez au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Chauffez dans une casserole sur la cuisinière jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme des bulles. Remuez de temps en temps. Laissez ensuite mijoter pendant 1 minute.

## **Soupe aux champignons**

- › 1 ½ tasse (375 ml) de bouillon
- › 3 oz (90 g) de fromage cheddar, coupé en cubes
- › ⅓ tasse (75 ml) de lait écrémé en poudre
- › ¼ tasse (60 ml) de champignons (cuits ou en conserve)
- Chauffez le bouillon et versez dans un mélangeur.
- Ajoutez le fromage et le lait en poudre. Mélangez à faible vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Ajoutez les champignons et mélangez à nouveau.
- Chauffez et servez.

## **Lait hyperprotéiné (« double lait »)**

- › 1 tasse (250 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre
- Versez le lait en poudre dans le lait. Remuez jusqu'à ce que la poudre soit dissoute. Servez froid. Le lait hyperprotéiné peut être :
  - › Consommé en boisson
  - › Mélangé à des fruits et légumes
  - › Utilisé pour préparer un frappé
  - › Intégré dans une soupe ou un pudding

## **Frappé hyperprotéiné**

- › ½ tasse (125 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 2 cuillères à soupe (30 ml) de lait en poudre
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- › ½ cuillère à café (2 ml) d'extrait de vanille
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez. Servez froid. Pour varier les saveurs, il suffit d'ajouter du sirop au chocolat ou à la fraise.

### **Lait de poule hyperprotéiné**

- › ½ tasse (125 ml) de base de lait de poule (voir la recette ci-dessous)
- › ¼ tasse (60 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 1 cuillère à soupe (15 ml) de lait en poudre
- › Une pincée de cannelle ou de noix de muscade (facultatif)
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez. Saupoudrez une pincée de cannelle ou de noix de muscade sur le lait de poule, au goût. Servez froid.

### **Base de lait de poule hyperprotéiné**

- › 1 à 2 cuillères à café (5 à 10 ml) de sucre
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › ¼ cuillère à café (1 ml) de vanille
- › 1 cuillère à soupe (15 ml) de substitut d'œufs (p. ex. Egg Beaters®). **N'utilisez pas d'œufs crus.**
- Battez légèrement les œufs.
- Ajoutez le sucre, puis battez vigoureusement.
- Ajoutez progressivement le lait au mélange d'œufs en battant vigoureusement.
- Incorporez la vanille. Servez froid.
- Si vous n'utilisez pas la base pour lait de poule dans les 48 heures (2 jours), jetez-la.

### **Frappé chocolat-banane**

- › ⅓ de tasse (75 ml) de lait au chocolat
- › ⅓ tasse (75 ml) de lait concentré
- › 2 cuillères à soupe (30 ml) de lait en poudre
- › ½ banane de grosseur moyenne
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez bien. Servez froid.

### **Smoothie au yogourt et à la pêche**

- › ½ tasse (125 ml) de pêches en tranches ou en conserve
- › ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- › ½ tasse (125 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez bien. Servez froid.

### **Polaire à l'orange protéiné**

- › ½ tasse (125 ml) de jus d'orange
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée
- › 2 cuillères à soupe (30 ml) de lait en poudre
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez bien. Servez froid.

### **Frappé au chocolat et au beurre d'arachide**

- › ½ emballage de boisson Essentiels <sup>MC</sup> du déjeuner Carnation®
- › 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre d'arachide crémeux
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › ½ tasse (125 ml) de crème glacée au chocolat
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez bien. Servez froid.

### **Frappé glacé à l'orange**

- › 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 (homogénéisé)
- › ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre
- Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez bien. Servez froid.



