

# FICHE « Aliments à risque »

## FICHE CONSEILS A DESTINATION DES SOIGNANTS, AIDANTS OU PATIENTS

### A FAVORISER

Liquides :

Eau gazeuse, eau fraîche, sirop.

Aliments :

Fluides : Flan, compote, crème, purée (légère et pas trop compacte.)

Epais : Légumes écrasés, omelette, fromage fondu (sans fils), fromage blanc, camembert, pain trempé.

### A EVITER

Liquides :

Jus de fruits avec pulpe, eau à température ambiante.

Aliments :

Dispersibles : Riz, semoule, lentilles, fèves, flageolets, haricots secs, pois chiches, blé et petits pois, biscottes, coquillettes ; les fruits à petits noyaux : prunes, pruneaux, abricots, cerises, raisin; les petits fruits : cacahuètes, amandes, pistaches, olives, noix de cajou, noix et noisettes, y compris en éclats dans le chocolat ou les friandises.

Feuilletés : Tarte, petits fours feuilletés, croissants.

Filandreux : Blanc de poulet, jambon cru, endives, poireaux, haricots verts, ananas, rhubarbe, épinards en branches, asperges.

Solides : Pain dur, viande grillée, crudités.

A double texture : Yaourt avec morceaux de fruits, soupe aux vermicelles, raisin, clémentine, orange, tomate cerise.