

## MENU

### SUGGESTIONS D'ALIMENTS FACILES À MASTIQUER

Lorsque la bouche sera dégelée, vous n'aurez aucune restriction alimentaire mais nous vous suggérons des aliments nutritifs qui ne demandent que peu d'effort à la mastication selon votre tolérance.

Suivez votre instinct.

#### Quelques idées nourrissantes:

- Légumes bien cuits ou purées assaisonnées.
- Poisson, bâtonnets ou croquettes de poisson panées.
- Pâtes alimentaires.
- Viandes cuisson tendre à la mijoteuse.
- Pâté chinois.
- Oeufs brouillés, crêpes, omelettes, quiche, fèves au lard.
- Gruau, germe de blé, autres céréales trempées dans le lait.
- Mie de pain
- pain de viande, pâtés à la viande, au saumon, au poulet, aux légumes
- Jello, pouding tapioca
- Bananes, kiwi...
- pêches, poires et salade de fruits en conserve.
- boissons de yogourt prêtes à boire style " YOP et Minigo".
- pop sicle, fudge-glacé, Revello
- milk shake et mousses aux fruits.
- yogourt glacé, crème glacée, sorbet aux fruits.

#### RECETTE FACILE ET RAPIDE:

1L de Yogourt Nature ou Vanille  
1 grosse boîte de salade de fruits égouttés  
1 gros paquet de pouding Jello vanille

#### **Préparation:**

\* Mélanger le yogourt avec le sachet de pouding Jello vanille. Ensuite, bien égoutter la salade de fruits et l'incorporer dans le yogourt. Déguster.