



# Compléments Nutritionnels Oraux

**Votre pharmacien joue un rôle clé :  
il accompagne, conseille et surveille  
le bon usage de ces compléments.**



## Conseil en cas de prise de CNO (Compléments nutritionnels oraux)

Votre médecin vient de vous prescrire un traitement sous forme de compléments nutritionnels oraux appelés **CNO**

### Quels sont les avantages des CNO ?

Les CNO

- Sont des mélanges nutritifs complets hyperénergétiques et/ou hyperprotidiques conditionnés sous un faible volume
- Améliorent l'appétit, les performances physiques, la qualité de vie en général et favorisent une reprise de poids.
- Viennent compléter et enrichir votre alimentation traditionnelle : **ATTENTION**  
**Les CNO ne remplacent pas les repas.**
- Se présentent sous différentes formes :
  - ◇ Boisson lactée
  - ◇ Crème dessert ou yaourt
  - ◇ Jus de fruit
  - ◇ Biscuits sucrés ou salés
  - ◇ Biscuits type « crackers »
  - ◇ Madeleines
  - ◇ Pain
  - ◇ Compote
  - ◇ Riz au lait
  - ◇ Céréales pour petit déjeuner
  - ◇ Poudre de protéine
  - ◇ Purée ou soupe
- Offrent des saveurs variées et des textures adaptées en cas de trouble de la Déglutition
- Proposent des formules adaptées en cas de
  - ◇ Régime particulier : intolérance au lactose, au gluten, alimentation végétarienne ou végétalienne
  - ◇ Trouble du transit
  - ◇ Diabète
  - ◇ Trouble de la cicatrisation



## Comment les consommer ?

- Il est recommandé de les consommer à distance des repas (au minimum 2h avant)  
Dans le cas d'un repas insuffisant, le CNO complètera la fin de votre repas
- Dans le cas d'un fractionnement de la prise: veillez à le conserver au réfrigérateur et le consommer dans un délai maximal de 24h00.

Vous pouvez consommer votre CNO de différentes façons :

- ✓ Froid ou Glacé, de préférence pour le sucré.
- ✓ Chaud (réchauffer sans faire bouillir, au bain-marie ou microondes une fois transvasé dans une tasse ou un bol)
- ✓ Intégré à des recettes sucrées ou salées

Vous pouvez agrémenter le goût

( demander conseil à votre pharmacien en cas de diabète)

- ✓ Avec des pépites de chocolat.
- ✓ Avec du sirop, des coulis de fruits, des compotes de fruits, du miel.
- ✓ Avec des céréales, des biscuits.
- ✓ En les servant comme une crème anglaise, avec une boule de glace ou une part de gâteau.

Vous pouvez également réaliser des recettes simples et rapides en utilisant des formes liquides pouvant remplacer le lait ou crémeuse

- ✓ Crêpes
- ✓ Pancakes
- ✓ Glaces
- ✓ Cappuccino
- ✓ Milk shake
- ✓ Tiramisu
- ✓ Café frappé

En cas de lassitude, votre pharmacien vous accompagnera dans le choix de nouvelles saveurs et/ou texture

# COMMENT ENRICHIR SON ALIMENTATION?

En rajoutant dans vos plats des aliments riches en protéines et/ou calories

## LES POTAGES

Jambon



œuf



Beurre



Crème fraîche



Gruyère



Lait en poudre

## LES CRUDITES



Sardines



Dés de jambon



Surimi



Pâtes



Croutons de pain



Crevettes



œuf



Petit suisse



Olives

# COMMENT ENRICHIR SON ALIMENTATION ?

En rajoutant dans vos plats des aliments riches en protéines et/ou calories

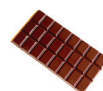
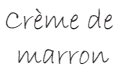
## LES GRATINS DE LEGUMES



## LES PUREES



## LES LAITAGES ET DESSERTS



## TENEUR DES ALIMENTS EN PROTEINES ET EN KILOCALORIES

Aliments	Portions	Protéines Source CIQUAL (quantité moyenne)	Kilocalories
 Viande cuite	100 grammes	27 g	182 kcal
 Poisson cuit	100 grammes	23 g	144 kcal
 Œuf dur	1 œuf moyen de 60 g	7,5 g	80 kcal
 Jambon	1 tranche de 50 g	10 g	60 kcal
 Légumineuses	100 gr cuites	8 gr	127 Kcal
 Fromage	1 portion de 30 grammes	6,50 g	102 kcal
 Mozzarella	1 portion de 50 gr	8 gr	113 Kcal
 Lait	1 bol de 150 ml	5 g	70 kcal
 Poudre lait non sucré	1 C à soupe de 10 gr	3 g	53 kcal

## TENEUR DES ALIMENTS EN PROTEINES ET EN KILOCALORIES

Aliments	Portions	Protéines	Kilocalories
 Yaourt nature	1 pot de 125 grammes	5 g	71 kcal
 Fromage blanc type "Skyr"	1 portion de 100 g	10 g	60 kcal
 Fromage blanc	1 portion de 100 gr	7 g	88 kcal
 Petit suisse	1 petit suisse = 60 grammes	5,5 g	90 kcal
 Tofu, steak de soja	1 portion de 100 grammes	13 g	148 kcal
 Beurre	1 portion de 20 g	0,2 g	150 kcal
 Crème fraîche	1 cuillère à soupe (15g)	0,45 g	50 kcal
 Huile végétale	1 cuillère à soupe (10g)	-	90 kcal

# COURBE DE POIDS

