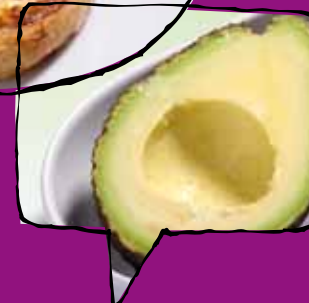




VITAMINES-STUDIO - JA1208HEP2558 - JANSSEN-CILAG, Société par Actions Simplifiée au capital social de 2 956 660 Euros, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 542 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 - Issy-les-Moulineaux



Idées de
collations riches en
matières grasses



Edito



Pour garantir l'efficacité de certains traitements, il peut être préconisé d'accompagner les prises médicamenteuses d'une collation riche en lipides autrement dit d'une « collation grasse »¹.

Aujourd'hui votre médecin vous a prescrit un traitement qui doit être pris avec ce type de collation.

Le fait de rajouter des collations au cours de la journée va peut-être déséquilibrer votre alimentation mais cet apport calorique supplémentaire est nécessaire à la bonne efficacité de ces traitements.

Si vous craignez une prise de poids, vous pouvez limiter les quantités de lipides de vos 2 repas principaux (sauces, fromage, desserts...) et les reporter sur les collations afin que celles-ci soient adaptées.

Pour vous aider dans la prise de votre traitement, vous trouverez ci-joint des idées de petits déjeuners et de collations qui apportent entre 10 et 20 g de lipides.

Au gré de vos envies, en fonction des vos habitudes alimentaires et culinaires, de nombreuses autres collations peuvent convenir, il suffit pour cela qu'elles soient suffisamment riches en matières grasses.

Si vous avez des questions sur votre alimentation et votre traitement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous orienter vers un diététicien.

Laetitia TORCHIO
Diététicienne

1. Guidance for Industry Food-Effect Bioavailability and Fed Bioequivalence Studies U.S. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration Center for Drug Evaluation and Research (CDER) December 2002 BP

1 petits déjeuners



Le nombre et les proportions d'aliments qui figurent sur les photographies correspondent à une quantité de lipides entre 10 et 20 g.

PETITS DÉJEUNERS



Café
3 sablés au beurre



Lait chocolaté
2 tranches de pain beurré
1 jus d'orange



Café
3-4 crackers
1 morceau de gruyère
1 pomme



Thé citron
1 tranche de pain grillé
1 œuf au plat
+ 1 tranche de lard fumé



1 bol de céréales
chocolat/noisettes + lait



1 verre de lait
1 brownie

Café au lait
1 tranche de pain
aux céréales beurrée
1 tranche de jambon

MAIS
AUSSI...

1 bol de muesli au
fromage blanc
3 noix

1 verre de lait
1 pain au lait
1 barre de chocolat

Petits déjeuners

Lait chocolaté
2 madeleines

Café
2 tranches de pain de mie
+ pâte à tartiner au chocolat
1 yaourt nature

Café au lait
1 croissant au beurre

Thé au lait
2 tranches de quatre quarts
1 jus de fruit

1 verre de lait
1 pain au chocolat

Café
1 tranche de pain aux noix
1 morceau de bleu
1 banane

Thé vert
2 tranches de brioche
+ confiture
1 fromage blanc

Lait chocolaté
4 biscottes + beurre + miel

Thé nature
1 œuf dur
2 tranches de pain de mie
2 tranches de salami

2

collations sucrées

Collations sucrées



Le nombre et les proportions d'aliments qui figurent sur les photographies correspondent à une quantité de lipides entre 10 et 20 g.

BISCUITS, GÂTEAUX



2 madeleines coquilles



Biscuits recouverts de chocolat



1 beignet



2 palets bretons pur beurre



2 crêpes au chocolat industrielles



3 cookies



1 tranche de brioche +
pâte à tartiner au chocolat



1 pâtisserie
au choix



5 biscuits feuilletés



1 pain au chocolat



2 tranches de gâteaux (Quatre quarts
et/ou marbré au chocolat)

PRODUITS LAITIERS, GLACÉS

Le lait, les yaourts naturels ou aux fruits, les yaourts « à boire », les fromages blancs en faisselle ou battus, les petits suisses, les crèmes dessert, les liégeois et les petits pots de crème ne contiennent pas suffisamment de matières grasses pour être pris en guise de collations avec votre traitement. Il en est de même pour les fruits qui sont totalement dépourvus de lipides.



1 yaourt à la grecque



1 crème brûlée



1 pot de crème glacée (environ 100 mL)



2 boules de crème glacée + chantilly



Crème glacée enrobée de chocolat

CHOCOLAT



2 barres de chocolat au lait



25 cacahuètes enrobées de chocolat



3 c. à café de pâte à tartiner au chocolat



2 barres de chocolat noir



Barres
chocolatées
au choix



2 barres de chocolat aux noisettes

Si vous le souhaitez, vous pouvez accompagner les carrés de chocolat et la pâte à tartiner au chocolat, de pain, de biscottes...



3

collations salées



Le nombre et les proportions
d'aliments qui figurent sur les
photographies correspondent à une
quantité de lipides entre 10 et 20 g.



Saucisson sec

CHARCUTERIE ET AUTRES

Si vous le souhaitez, vous pouvez accompagner ces aliments de pain mais cela n'apportera pas de matières grasses supplémentaires à votre collation car la grande majorité des pains en est dépourvue.



pain de mie beurré + saumon fumé



Accras de morue



Paté de campagne



Salami



1/2 avocat

Collations salées



Tarama + blinis



Sardines



2 nems

BEURRE,
ŒUFS,
FROMAGE

1 œuf dur mayonnaise

Gruyère

Fromage à tartiner

Beurre (20 g)

Camembert

Bleu

SNACK



1/4 de pizza



1 croque monsieur



1 part de
tarte salée



1 portion de frites



Quiche lorraine individuelle



1 hot-dog



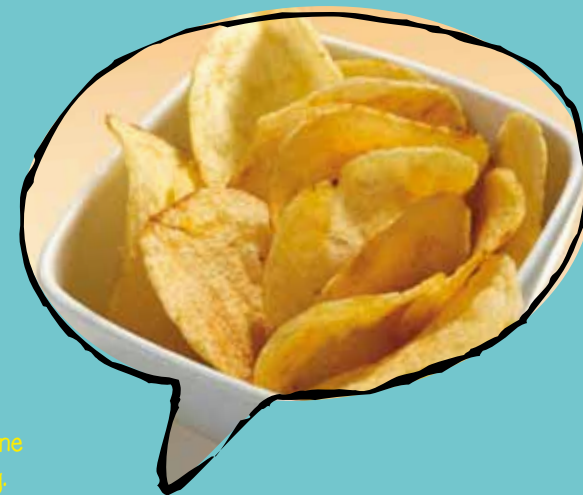
1 cheeseburger



1 croissant jambon/fromage

4

grignotages



Le nombre et les proportions d'aliments qui figurent sur les photographies correspondent à une quantité de lipides entre 10 et 20 g.

GRIGNOTAGES



Huile d'olive (1 cuillère à soupe)



Guacamole + chips de maïs



Noisettes (une douzaine)



Chips
(sachet individuel de 30g)



1 grosse poignée de pistaches



6 noix



Biscuits apéritifs



1 poignée
de cacahuètes



1 poignée de
noix de cajou



1 poignée de
mélange apéritif



Amandes
(une dizaine)



Olives noires (une vingtaine)