

# Service de nutrition clinique

Recettes de liquides épaissis avec :  
THICKEN-UP, THICK & EASY, EZ-THICK...  
ou autre épaississant à base d'amidon modifié

Boire suffisamment de liquides permet de bien vous hydrater et de prévenir la déshydratation. Si vous ne pouvez prendre de liquides clairs (réguliers) tels que (eau, jus, lait, thé, café, etc.), il est essentiel de boire des liquides épaissis. On peut épaissir tous les liquides avec un agent épaississant commercial.



Disponible en pharmacie

Actuellement, il vous est conseillé d'épaissir les liquides à la consistance :

- B 18
- B 10
- B 4

## Quantité d'épaississant à ajouter selon la consistance désirée

Liquide	1 portion – ½ Tasse (125mL)			8 portions – 32oz (1L)		
	B 18	B 10	B 4	B 18	B 10	B 4
Bouillon						
Eau						
Jus de fruit	1 c. à soupe + 1 c. à thé	1 c. à soupe + 2 c. à thé	2 c. à soupe (30mL)	⅔ tasse (160mL)	¾ tasse + 1½ c. à soupe (200mL)	1 tasse (240mL)
Limonade						
Punch	(20mL)	(25mL)				
Thé / Café + 1 c. Table (15 mL) de lait						
Nectar de fruits	1 c. à soupe (15mL)	1 c. à soupe + 1 c. à thé (20mL)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25mL)	½ tasse (120mL)	⅔ tasse (160mL)	¾ tasse + 1 ½ c. à soupe (200mL)
Jus de légume ou de jus tomate						
Boissons gazeuses	1 c. à soupe + 1 c. à thé (20mL)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25mL)	2 c. à soupe (30mL)	⅔ tasse (160mL)	¾ tasse + 1½ c. à soupe (200mL)	1 tasse (240mL)

**Maintenant, les liquides épaissis,  
c'est au BOSTWICK que ça s'identifie!**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec

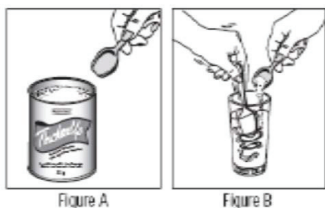
Liquide	1 portion – ½ Tasse (125mL)			8 portions – 32oz (1L)		
	B 18	B 10	B 4	B 18	B 10	B 4
Bouillon	1 c. à soupe + 1 c. à thé (20mL)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25mL)	2 c. à soupe (30mL)	¾ tasse (160mL)	¾ tasse + 1½ c. à soupe (200mL)	1 tasse (240mL)
Lait écrémé / 1% / 2% / entier	1 c. à soupe + 1 c. à thé (20mL)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25mL)	2 c. à soupe (30mL)	¾ tasse (160mL)	¾ tasse + 1½ c. à soupe (200mL)	1 tasse (240mL)
Suppléments nutritionnels	1 c. à soupe (15mL)	1 c. à soupe + 1 c. à thé (20mL)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25mL)	½ tasse (120mL)	¾ tasse (160mL)	¾ tasse + 1½ c. à soupe (200mL)

5mL = 1 c.thé, 15mL = 1 c.Table, 125 ml = ½ tasse, 250 mL = 1 tasse

**N.B. Des changements aux quantités suggérées dans les tableaux peuvent être nécessaires, car la consistance des jus et des suppléments peuvent différer.**

#### Mode de préparation

- Mesurer vos ingrédients.
- Ajouter graduellement l'épaississant au breuvage en mouvement.
- Bien mélanger avec une fourchette ou un petit fouet jusqu'à dissolution complète et consistance homogène.
- Pour un grand volume, il est préférable d'utiliser un mélangeur ou un pied-mélangeur.
- Le liquide épaissira en 1 à 5 minutes et les suppléments nutritifs de 15-20 minutes.
- Les suppléments nutritionnels devraient être préparés à l'aide d'un petit mélangeur afin d'éviter la formation de grumeaux.



**Note:** les jus se conservent 7 jours au réfrigérateur et le lait 48 heures.

**Attention:** Gélatines (Jello ©), glaçons, popsicles, sorbet, crème glacée et la soupe sont des liquides clairs et ne sont pas permis sauf sur recommandation de la nutritionniste.

Pour toutes autres informations, contacter votre nutritionniste: Tél \_\_\_\_\_

Nutritionniste: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**Maintenant, les liquides épaissis,  
c'est au BOSTWICK que ça s'identifie!**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec