

ALIMENTATION ET CANCER

Comment manger mieux au quotidien ?

CARNET DE SAVEURS

PRINTEMPS
ÉTÉ



SOMMAIRE



Retrouvez des informations sur l'alimentation, des conseils ciblés, des trucs et astuces ainsi que des idées menus pour vous accompagner au quotidien ! Et, pour vous aider à retrouver le plaisir de cuisiner et de manger, découvrez notre sélection de recettes spécialement adaptées à vos besoins.

	<i>Conseils</i>	P.3
	<i>Entrées</i>	P.12
	<i>Plats</i>	P.18
	<i>Desserts</i>	P.24
	<i>Bibliographie</i>	P.30

CANCER ET GÉNÉRALITÉS



Selon les derniers chiffres de l'Institut national du cancer, on estime à 355 000 le nombre de nouveau cas de cancer déclaré en 2012. Le cancer est plus fréquent chez l'homme (200 000 cas) que chez la femme (155 000).⁽¹⁾ La recherche sur le traitement du cancer avance et actuellement, toutes localisations confondues, en moyenne un cancer sur deux peut être guéri.⁽²⁾

Les cancers les plus fréquents

Chez l'homme, le plus fréquent est le cancer de la prostate, puis celui du poumon et du côlon-rectum. Chez la femme, le plus fréquent est le cancer du sein, puis celui du côlon-rectum et ensuite celui du poumon.⁽¹⁾



Qu'est-ce que le cancer ?⁽³⁾

Le cancer est une maladie qui se caractérise par une multiplication à la fois incontrôlée et anormalement élevée de cellules au sein d'un organe ou d'un tissu du corps. Ce changement de comportement de la cellule fait suite à une agression ou à un dommage qu'elle a subi, cela peut aussi être lié à une mutation de la structure d'un gène. En proliférant à l'infini, ces cellules se regroupent et forment une masse appelée tumeur. Une tumeur peut être cancéreuse – on parle de tumeur maligne – ou non – on parle alors de tumeur bénigne.

Les différents types de traitement⁽²⁾

Il existe plusieurs formes de cancers, et donc différents types de traitements. Les principaux traitements disponibles à l'heure actuelle sont la chirurgie (ablation de la tumeur et, le cas échéant de ses extensions), la radiothérapie (traitement réalisé par "rayons" par voie interne ou externe), et les traitements médicaux qui rassemble la chimiothérapie, les traitements ciblés, l'hormonothérapie, l'immunothérapie. Ils peuvent être utilisés seuls ou associés entre

eux. Le choix de l'un ou l'autre est effectué par votre équipe soignante à l'occasion d'une réunion de concertation pluridisciplinaire, c'est-à-dire qui rassemble plusieurs médecins de spécialités différentes. Ils vont définir ensemble le traitement qui est le plus adapté à votre propre cas, celui qui a le plus de chance d'avoir des résultats positifs tout en ayant le moins de séquelles, de conséquences ou d'effets indésirables possibles.

EFFETS SECONDAIRES AU TRAITEMENT ET ALIMENTATION



Les effets secondaires sont très variables d'une personne à l'autre et selon le type de traitement. Dès que vous ressentez l'un d'entre eux, il est important d'en parler avec votre médecin ou votre équipe soignante. Vous trouverez ci-dessous une liste des effets secondaires les plus fréquents pour lesquels des mesures alimentaires et quelques conseils peuvent vous aider à vous sentir mieux. ^(4, 5)

Les nausées et vomissements



Mangez ne serait-ce qu'un peu, un estomac plein rejette moins facilement les aliments. // Buvez fréquemment en petites quantités et lentement. // Éloignez vos prises alimentaires de vos séances de traitements. // Préférez les aliments lisses et épais type potages épais, purée de pomme de terre ou de légumes...), les aliments en morceaux augmentant le brassage de l'estomac, ils peuvent favoriser les vomissements.



Le café ou le chocolat au lait surtout au petit-déjeuner. Ils sont difficiles à digérer. // Les plats chauds, certaines odeurs de cuisine peuvent renforcer les nausées. // Ne consommez pas d'aliments acides type agrumes ou vinaigrette. // Les aliments ayant une odeur forte.

Altération du goût et de l'odorat

- **VOUS AVEZ UN GOÛT DÉSAGRÉABLE DANS LA BOUCHE** : Avant le repas, buvez un verre d'eau gazeuse citronnée pour vous rincer la bouche.
- **LES ODEURS VOUS ÉCŒURENT** : Évitez de manger dans la cuisine, préférez une pièce où les odeurs alimentaires sont absentes. // Favorisez les repas froids type sandwich ou salade.
- **VOUS AVEZ UN GOÛT MÉTALLIQUE OU AMER DANS LA BOUCHE** : Optez pour des aliments au goût neutre comme le riz ou les pâtes mais aussi le pain, la polenta ou les pommes de terre. // Privilégiez les viandes blanches, les laitages, les œufs et le poisson aux viandes rouges. // Vous pouvez ajouter une sauce blanche type béchamel à vos préparations de légumes.
- **LES ALIMENTS VOUS SEMBLANT FADES** : Privilégiez les aliments forts en goût (fromages fermentés, charcuterie, jambon ou poisson fumé...) // Utilisez les herbes et les épices pour relever vos plats ou faites des marinades.
- **LA VIANDE ROUGE VOUS DÉGOÛTE** : Il ne faut pas se forcer. Optez pour les autres sources de protéines comme les poissons, les œufs ou la volaille mais aussi les laitages.

Diarrhée

À FAIRE

Compensez les pertes d'eau et de minéraux en buvant fréquemment de petites quantités de liquide, de préférence salé (eau minérale, bouillon...) // Privilégiez les aliments "constipants" : carottes cuites, riz peu égoutté, banane écrasée, pomme crue râpée...

À ÉVITER

Le lait ainsi que les glaces, le café et les boissons gazeifiées. Pensez aux boissons sans lactose. // Les aliments riches en fibres : légumes et fruits crus, légumes verts ou secs... // Les aliments riches en graisses : fritures, charcuteries, sauces, crème fraîche.

Constipation

À FAIRE

Privilégiez les aliments riches en fibres et/ou en eau : légumes verts (courgette, concombre, salade) et fruits crus ou cuits, fruits secs, pain et céréales complètes. // Buvez abondamment tout au long de la journée de l'eau mais aussi des tisanes ou des jus de fruits (pruneaux, pomme ou raisin par exemple).

À ÉVITER

Les produits raffinés type pain blanc, riz blanc, produits sucrés.

Perte d'appétit

À FAIRE

Mangez plus souvent (6 à 8 fois/jour) et en petites quantités. // Prévoyez des collations riches en calories (dés de fromage, chips, rondelles de saucisson...) // Privilégiez les aliments que vous aimez. Faites un minimum d'exercice physique pour vous ouvrir l'appétit.

À ÉVITER

Ne sautez pas de repas. Toute prise alimentaire même petite peut suffire. // Manger seul : la compagnie rend le repas plus convivial, plus détendu vous serez plus à même d'en profiter. // Ne buvez pas en mangeant mais plutôt entre les repas pour ne pas alourdir votre estomac. // Évitez de fumer : l'arrêt du tabac augmente l'appétit.

Atteinte de la sphère buccale

À FAIRE

Avoir une bonne hygiène buccale vous permettra d'atténuer ou de prévenir bon nombre de maux ou de désagréments, y compris la mauvaise haleine.

À ÉVITER

Les aliments durs (croûte de pain, aliments panés, fruits durs...) // Les aliments acides (salades, vinaigrette, jus de fruits...) qui "piquent" ou laissent une sensation de brûlure.

• **VOUS AVEZ LA BOUCHE SÈCHE** : Stimulez la production de salive en mâchant des chewing-gums ou en suçant des bonbons sans sucre.

• **VOUS SOUFFREZ DE MYCOSE BUCCALE** : Mangez des morceaux d'ananas, il aide à nettoyer les muqueuses grâce à sa structure fibreuse et à sa teneur en enzymes protéolytiques.

• **VOUS SOUFFREZ DE MUCITE** : Privilégiez des repas mixés, crémeux, onctueux. // Optez pour des aliments froids, lisses et lactés, comme les laitages, les glaces ou les milkshakes.

LES IDÉES REÇUES



Comme pour tout sujet sensible, il existe beaucoup de fausses vérités et d'idées reçues sur le cancer... Questions - réponses sur les plus fréquentes. ⁽⁶⁻⁸⁾

La surcharge pondérale peut être un facteur de risque de cancer?

VRAI

La surcharge pondérale regroupe le surpoids et l'obésité, deux facteurs qui augmentent le risque de développer un cancer. En effet, dans cette population, on a pu observer une augmentation des taux de plusieurs hormones, qui sont impliquées dans le développement de cellules cancéreuses. En France, en 2000, il a été estimé que 1,6 % de décès par cancers étaient attribuables à la surcharge pondérale. Celle-ci est évaluée par le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) : poids (kg)/(taille en m)². Pour un adulte, un IMC compris entre 18 et 25 kg/m² indique un poids normal. Au-delà de 25, la personne est en surpoids, et obèse si l'IMC est supérieur ou égal à 30 kg/m². La surcharge pondérale semble aussi majorer les risques de récurrences, de seconds cancers et de mortalité globale ou par cancer. Il est donc important de surveiller et de contrôler son poids.

Il existe des aliments "anti-cancer"...

FAUX

Il n'existe pas à proprement parler d'aliment anti-cancer. Aucun aliment miracle donc, qui protège contre la maladie, mais un mode de vie comprenant une alimentation variée et équilibrée ainsi que la pratique d'une activité physique régulière sont des mesures simples de prévention. Au niveau de l'alimentation, le principe est de privilégier ce qui protège comme les fibres alimentaires (fruits et légumes, céréales complètes, légumes secs) et de réduire la consommation de ce qui peut contribuer à l'apparition d'un cancer comme l'excès d'alcool et de viande rouge ou encore d'aliments riches en sel (charcuterie et produits transformés). À noter : la recommandation "5 fruits et légumes par jour", équivaut à environ 400 g/jour, elle les inclut tous et sous toutes leurs formes (crus, frais, en conserve ou surgelés). Alliés de choix, ils jouent un rôle protecteur grâce à leur richesse en fibres, en vitamines, minéraux et leurs vertus antioxydantes.

Manger bio permet de réduire le cancer?

FAUX

Le bio n'est pas une arme anti-cancer. Dans l'agriculture traditionnelle le recours aux pesticides est strictement réglementé afin de protéger la santé des français. La consommation de végétaux en quantité suffisante est un bon moyen de prévention. Et, d'où qu'ils soient issus, lavez bien vos fruits et légumes avant de les consommer et préférez ceux de saison.

ALIMENTATION ET CANCER



La plupart des personnes atteintes de cancer rencontrent à un moment donné des difficultés avec leur alimentation. Or, l'alimentation joue un rôle important dans votre bien être au quotidien. Lorsque l'on est sous traitement, il est nécessaire d'avoir une alimentation variée et équilibrée afin de maintenir un bon état nutritionnel. ^(4, 5)

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Bien se nourrir, c'est respecter le rythme de 3 repas équilibrés par jour mais aussi structurer ses repas !

Protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, ils doivent contenir toutes les substances nutritives essentielles au bon fonctionnement de votre corps. Votre repas doit comprendre tous les nutriments essentiels à choisir parmi les sept groupes d'aliments :

Céréales et dérivés, Fruits et légumes, Sucres et produits sucrés, Produits laitiers, Protéines, Matières grasses, Boissons.

En effet, il n'y a pas d'alimentation saine sans une bonne hydratation. Il est recommandé de boire 1,5 l par petites quantités, tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif, voire plus selon les circonstances (chaleur, diarrhées, effort intense, vomissements). Buvez de préférence de l'eau ou des boissons pauvres en énergie comme le thé vert. Les jus de fruits ne sont pas oubliés s'ils sont pur jus et sans sucres ajoutés.

Il est tout aussi important de prendre le temps de manger. La sensation de satiété apparaît 20 minutes après le début du repas.

LA MONOTONIE !

Ne mangez pas toujours la même chose pour éviter les carences. Variez les plaisirs !

À ÉVITER

HARO SUR LES GRAISSES !

Réduisez votre consommation d'aliments trop gras et privilégiez les matières grasses d'origine végétales.

L'ALCOOL MIS AU BANC !

Limitez au maximum votre consommation de boissons alcoolisées. Outre les effets néfastes de l'alcool sur l'organisme, il a également tendance à faire grossir.

LE SEL ET LE SUCRE !

Sortez la salière de la table et ralentissez sur l'ajout de sucre. Si la perception de certains saveurs sont modifiées ce n'est pas en salant ou suçant à l'excès que vous allez leur donner du goût.

TRUCS ET ASTUCES EN CUISINE



Les modes de cuisson

Certains aliments cuits à la poêle peuvent dégager certaines odeurs qui deviennent désagréables, voire sources de nausées et vomissements. Il est possible de limiter ces odeurs, voire les supprimer, en utilisant des modes de cuisson adaptés. ⁽⁵⁾

- Privilégiez les cuissons au four micro-ondes, vapeur, en papillotes.

Enrichir les plats

Avoir de bons apports énergétiques est primordial pour combattre la fatigue et la maladie. ^(4, 5)

- Version salée : ajoutez du fromage, des œufs ou de la crème fraîche à vos soupes.
- Version sucrée : réalisez des compotes, ajoutez-y du fromage blanc, des petits-suisses ou un yaourt. Et pourquoi pas une boule de glace à vos tartes aux fruits.

L'alternative à la viande

Privilégiez les protéines végétales, elles ont l'avantage d'être riches en graisses insaturées, en vitamines et en fibres. Parmi elles, consommez des céréales (riz, blé, quinoa, maïs...) ou des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs). ⁽⁵⁾

- Consommez-les chaudes ou froides, déclinées en salade mais aussi en potage, purée, pâté, houmous pour en faciliter l'ingestion et la digestion.

Les marinades

À réaliser à l'avance, les marinades permettent de varier les plaisirs. Congeler les morceaux de viande marinés ; puis faites les dégeler au micro-ondes pour un repas express. ⁽⁵⁾

- À la provençale : ail, citron, huile d'olive, bouquet garni.
- À l'asiatique : huile de sésame, vinaigre de riz, miel ou sauce soya.

Exhauster les goûts

Pour relever les plats sans recourir à la salière, rendez-vous à l'épicerie ! ^(4, 5)

- Faites des coulis de tomates aux herbes ou aux épices comme le curry, le piment ou le gingembre.
- Utilisez des herbes fraîches : basilic, persil ou ciboulette.

Mais aussi...

- Légumes, pensez aux surgelés ! Non seulement ils sont prêts plus vite, mais en plus ils conservent leurs vitamines !
- Ôtez le côté piquant de l'ail et du jus de citron en les passant quelques secondes au micro-ondes !
- La paille est l'alliée des bouches douloureuses et des nez sensibles.

CUISINER DE SAISON



En cuisine, il n'est pas toujours facile de trouver l'inspiration...
En cuisinant les produits frais de saison, vous pouvez varier les plaisirs
et élaborer des menus peu chers, aux qualités gustatives bien supérieures
et ce, de l'entrée au dessert ! ⁽⁹⁾

Les légumes



Asperge
d'avril à juin



Concombre
d'avril à octobre



Fève
d'avril à juin



Haricot vert
de juillet à septembre



Petit pois
d'avril à juillet



Poivron
de juin à septembre



Radis
de mars à juin

Mais aussi...

- La tomate, de mai à septembre
- La courgette, de mai à septembre
- L'oseille, de mai à octobre

Les fruits



Abricot
de juin à août



Cerise
de juin à juillet



Fraise
d'avril à juin



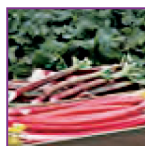
Pastèque
de juin à août



Pêche
de juin à août



Prune
de juillet à septembre



Rhubarbe
d'avril à juillet

Mais aussi...

- Le melon, de juin à septembre
- La myrtille, de juin à septembre
- Le raisin, de juillet à octobre

IDÉES MENUS



Il n'est pas toujours facile de trouver des idées pour se faire à manger et c'est encore moins simple lorsque l'on a une baisse de régime. Découvrez nos suggestions de menu pour une semaine et retrouvez certaines recettes proposées dans ce carnet (en couleur) !

Lundi

DÉJEUNER

- **Brochettes d'été melon coppa** P.17
- Steak grillé + haricot verts + pomme vapeur
- 1 morceau de comté
- Abricot poêlé au romarin

DÎNER

- Salade grecque tomate oignon concombre olive
- **Crumble de légumes d'été et poulet** P.21
- 2 petits suisses
- 1 poignée de cerise

Mardi

DÉJEUNER

- **Caviar d'aubergines express** P.14
- Brouillade d'œuf aux poivrons et riz créole
- Saint-Nectaire
- 1 part de melon

DÎNER

- Radis rose à la croque au sel
- **Soufflé aux épinards et chorizo** P.18
- 1 yaourt nature
- **Crumble aux myrtilles** P.27

Mercredi

DÉJEUNER

- Salade de tomates vinaigrette
- Escalope de poulet champignons de Paris et blé complet
- **Gelée de mangues à la menthe poivrée** P.26

DÎNER

- **Tartelette tomates fraîches mozarella basilic** P.16
- Saucisse de volaille + poêlée de cèpes
- Fromage blanc aux framboises

Jeudi

DÉJEUNER

- Artichaut vinaigrette
- **Flan de courgettes au curcuma et fêta** P.23
- 1 yaourt nature
- 1 pêche

DÎNER

- **Salade de lentilles corail roquette** P.13
- Aiguillettes de canard poêlées + salade de jeunes pousses
- 1 grappe de raisin

Vendredi

DÉJEUNER

- Smoothie concombre, ciboulette et chèvre frais P.12
- Escalope de veau + fondu de fenouil et tagliatelles
- Mug Cake au chocolat P.28

DÎNER

- Salade d'endive chèvre et noix
- Pavé de saumon + gratin de topinambour
- Clafoutis aux cerises P.25

Samedi

DÉJEUNER

- Roulés de courgettes à la ricotta P.15
- Wok de nouilles chinoises poulet aux légumes grillés
- Faisselle + compote de rhubarbe

DÎNER

- Asperge vinaigrette
- Rougets au fenouil et pommes vapeurs P.20
- Pavlova minute aux fruits rouges P.29

Dimanche

DÉJEUNER

- Salade de haricots vert vinaigrette
- Gambas croustillantes, carpaccio d'orange et roquette P.22
- Babybel
- Figs poêlées au miel

DÎNER

- Gaspacho de tomate
- Salade de quinoa aux légumes d'été P.19
- Granité orange-gingembre P.24

IDÉES PETIT-DÉJEUNER AU CHOIX

VERSION 1

- Boisson chaude : thé, tisane, infusion
- Pancakes aux fruits rouges
- 1 fruit au choix

VERSION 2

- Smoothie pêche framboise
- 1 ou 2 tranches de pain aux céréales avec beurre et miel ou confiture de fruits

VERSION 3

- Fromage blanc aux céréales muesli
- Thé vert
- 1 fruit au choix

IDÉES GOÛTER AU CHOIX

VERSION 1

- 1 riz au lait ou semoule au lait
- Quelques fruits frais

VERSION 2

- 1 glace à l'eau maison
- 2 petites madeleines

VERSION 3

- 2 cookies aux pommes
- 1 milk-shake

ENTRÉES

SMOOTHIE CONCOMBRE, CIBOULETTE ET CHÈVRE FRAIS



TEMPS DE PRÉPARATION : 8 MN

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 concombre • 100 g de chèvre frais
- 1 oignon nouveau • 4 glaçons • 1 c. à s. d'huile d'olive • ½ botte de ciboulette
- sel, poivre • ail (facultatif)

Préparation

1. Pelez le concombre et ouvrez-le en deux dans le sens de la longueur pour l'épépiner à l'aide d'une petite cuillère. Puis, taillez-le en dés.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le grossièrement. Épluchez la demi-gousse d'ail en prenant soin de retirer le germe.
3. Lavez et ciselez grossièrement la ciboulette, en préservant quelques brins pour la décoration.
4. Dans le bol d'un mixeur, déposez les dés de concombre et d'oignon, ajoutez le chèvre frais, l'huile d'olive, la ciboulette grossièrement ciselée, la demi gousse d'ail et les glaçons. Mixez.
5. Salez, poivrez à votre convenance.
6. Laissez au frais avant de déguster.



7. Décorez de brins de ciboulette avant de servir.

L'ATOUT SANTÉ

Le concombre a des vertus désaltérantes, diurétiques et aide à déminéraliser l'organisme. Quant à la ciboulette, elle favorise la digestion et est antiseptique !

En cas de :

Atteintes de la sphère buccale, mucites, nausées, déshydratation, troubles digestifs.

ENTRÉES

SALADE DE LENTILLES CORAIL, ROQUETTE ET FETA



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 10 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 250 g de roquette
- 100 g de lentilles corail
- 6 pétales de tomates séchées
- 100 g de feta
- 1 belle carotte
- 1 botte d'oignons nouveaux
- le jus d'un demi citron jaune
- quelques branches de coriandre fraîche

Préparation

1. Faites cuire les lentilles corail selon les indications du paquet.
2. Lavez et essorez la roquette. Épluchez et râpez la carotte, arrosez d'un peu de jus de citron.
3. Ôtez l'extrémité, lavez puis émincez les oignons nouveaux, réservez.
4. Détaillez la feta en petits dés et les pétales de tomates séchées en lamelles régulières.
5. Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant 1 c. à café de moutarde, 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre, goûtez avant d'ajoutez du sel et du poivre.
6. Ajoutez dans le saladier, la roquette,



les lentilles, la carotte râpée, les tomates séchées, la feta et les oignons nouveaux. Mélangez et dégustez.

L'ATOUT SANTÉ

Les lentilles sont les meilleurs aliments pour allier protéines, énergie et fibres ! De plus, elles ont un rôle antianémique grâce à leur richesse en fer !

*En cas de :
Fatigue, dénutrition, nausées.*

ENTRÉES

CAVIAR D'AUBERGINES EXPRESS



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 12 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 2 grosses aubergines • 1 à 2 gousses d'ail selon tolérance • le jus d' 1/2 citron
- 2 c. à s. de crème de sésame (ou tahiné)
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

1. Lavez et épluchez les aubergines, puis coupez-les en dés de même grosseur.
2. Versez un peu d'eau dans le fond d'un récipient hermétique et ajoutez les dés d'aubergines. Faites-les cuire 12 mn au micro-onde.
3. Pressez le jus d'1/2 citron.
4. Passez les aubergines au mixeur avec l'ail épluché et dégermé jusqu'à obtenir une purée.
5. Dans un bol, mélangez le caviar d'aubergine, le tahiné, le jus de citron, salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Conservez au frais avant de déguster.

Si le caviar d'aubergines se déguste sur des toasts à l'apéritif, il peut aussi



assaisonner des pâtes, ou parfumer délicatement une pomme de terre vapeur....

L'ATOUT SANTÉ

Les aubergines ont un rôle de détoxifiant du foie et le sésame est riche en vitamine E qui contribue au bon état des tissus et donc de la cicatrisation !

En cas de :

Constipation, troubles digestifs, engorgement hépatique.

ENTRÉES

ROULÉS DE COURGETTES À LA RICOTTA



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 5 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 courgette • 1 pot de 250 g de ricotta
- 1 poignée de roquette • huile d'olive
- fleur de sel, poivre du moulin

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200 °C (Th. 7).
2. Lavez la courgette, et découpez-la en lamelles pas trop fines, dans le sens de la longueur, vous pouvez utiliser une mandoline.
3. Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé, déposez les lamelles de courgettes et badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau. Ajoutez une pincée de sel.
4. Faites-les cuire entre 5 à 10 mn en fonction de l'épaisseur des lamelles.
5. Une fois les lamelles dorées, sortez-les du four et laissez refroidir.
6. Déposez ensuite une petite cuillère de ricotta au bout d'une lamelle, salez, poivrez, ajoutez 2-3 feuilles de roquette, et roulez délicatement. Maintenez l'ensemble à l'aide d'un cure-dents.
7. Répétez l'opération.



8. Dégustez immédiatement ou réservez au frigo jusqu'au moment de servir.

L'ATOUT SANTÉ

La roquette, de part ses composés, joue un rôle dépuratif c'est-à-dire qu'elle élimine les toxines du corps. L'huile d'olive, elle, est connue pour sa contribution à l'amélioration du processus de cicatrisation.

En cas de :
Troubles digestifs, constipation, mucites et mycoses buccales, lésions cutanées.

ENTRÉES

TARTELETTE TOMATES FRAÎCHES MOZARELLA BASILIC



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 15 À 20 MN

Ingédients

(POUR 6 À 8 TARTELETTES)

- 4 tomates bien mûres • 1 pâte feuilletée
- 1 paquet de petites boules de mozzarella
- 2 c. à café d'huile d'olive • quelques feuilles de basilic frais • moutarde • gros sel et poivre du moulin

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6).
2. Garnissez chaque moule de pâte feuilletée, piquez toute la surface à l'aide d'une fourchette et enfournez pour faire blanchir la pâte. Surveillez et sortez-les du four dès que la pâte a gonflé. Laissez refroidir.
3. Lavez puis coupez les tomates en 4 et épépinez-les.
4. Étalez un peu de moutarde dans chaque tartelette, recouvrez de morceaux de tomates et d'une ou deux boules de mozzarella. Ajoutez un peu d'huile d'olive. Parsemez de quelques cristaux de gros sel, poivrez.
5. Enfournez 15 à 20 mn, à 180 °C.
6. Avant de servir, parsemez de basilic



ciselé. Dégustez ces tartelettes tièdes ou refroidies avec une salade.

Vous pouvez ajouter quelques rondelles d'olives noires ou bien des câpres.

L'ATOUT SANTÉ

Rafraîchissantes et juteuses, les tomates vous aideront à lutter contre la déshydratation. Elles favorisent la digestion et stimulent le transit. Autre point fort, elles sont riches en antioxydants !

En cas de :

Constipation, nausées, troubles digestifs.

ENTRÉES

BROCHETTES D'ÉTÉ MELON COPPA



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 melon • 10 tranches de coppa pas trop fines • 1 boule de mozzarella • feuilles de menthe (facultatif) • poivre, baies rouges

Préparation

1. Lavez le melon, coupez-le en deux et retirez les pépins.
2. À l'aide d'une cuillère, creusez le melon en petites boules.
3. Effeuiliez et lavez la menthe.
4. Coupez la mozzarella en morceaux de la taille de vos boules de melon.
Vous pouvez également utiliser les petites boules de mozzarella en sachet.
5. Pliez les tranches de coppa en quatre.
6. Composez vos brochettes en alternant les boules de melon, les feuilles de menthe, la mozzarella et la coppa.
7. Parfumez de poivre et de baies rouges.
8. Servez très frais.

Pour varier les plaisirs vous pouvez composer des brochettes avec de la viande des grisons ou de la bresaola.



L'ATOUT SANTÉ

Riches en protéines pour redonner de la force et un bon tonus musculaire, ces brochettes vous apporteront aussi bien du calcium que des vitamines !

En cas de :

Dénutrition, fatigue musculaire, perte d'appétit, lésions cutanées.

SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS ET CHORIZO



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 30 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 200 g d'épinards frais • 30 g de beurre
- 30 g de farine • 20 cl de lait • 2 œufs
- 50 g de gruyère rapé • 50 g de chorizo doux • 1 pointe de noix de muscade
- sel, poivre

Préparation

1. Faites préchauffer votre four à 180° C (Th. 6).
2. Lavez, équeutez et hachez grossièrement les épinards frais.
3. Faites-les cuire à la vapeur.
4. **Pour la sauce béchamel :** dans une casserole, faites fondre le beurre. Retirez la casserole du feu puis ajoutez la farine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez ensuite le lait en une seule fois. Remettez la casserole à feu doux et mélangez patiemment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Salez, poivrez et ajoutez la pointe de noix muscade. Ajoutez les 2 jaunes d'œufs et le gruyère. Mélangez.
5. Hachez les épinards cuits finement et découpez le chorizo en lamelles et ajoutez-les à la préparation. Mélangez.



6. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel avant de les incorporer délicatement à la préparation.
7. Beurrez et farinez vos 4 ramequins. Versez-y la préparation. Et enfournez pour 30 mn. Dégustez immédiatement.

L'ATOUT SANTÉ

Les épinards ont un rôle tonifiant, ils stimulent le transit et ils aident à reminéraliser l'organisme. De plus, ils sont riches en fer qui favorise le transport de l'oxygène et renforce les défenses immunitaires !

En cas de :

Dénutrition, fatigue musculaire, perte d'appétit, constipation.

PLATS

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES D'ÉTÉ



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 10 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 100 g de quinoa • 2 tomates • 10 radis roses • 1 oignon nouveau • 1 carotte
- 1 petite courgette • quelques feuilles de coriandre fraîche

Pour la vinaigrette : • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 2 c. à c. de graines de sésame
• 2 c. à s. d'huile de colza • sel et poivre

Préparation

1. Mettez le quinoa dans une passoire fine et rincez-le sous l'eau froide. Faites-le cuire 10 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le avec soin.
2. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Lavez les radis, ôtez-en la queue, puis taillez-les en fines rondelles. Pelez l'oignon et hachez-le, ainsi que sa tige.
3. Lavez le concombre et la courgette. Épluchez-les puis taillez-les en fines rondelles.
4. Mélangez le quinoa et les légumes dans un saladier.
5. **Préparez la vinaigrette :** dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre avec les graines de sésame, du sel et du poivre. Versez sur la salade, ajoutez les feuilles



de coriandre et mélangez.

6. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, dégustez bien frais.

L'ATOUT SANTÉ

La coriandre est riche en vitamine K qui est nécessaire à la coagulation sanguine et donc à la cicatrisation. Le quinoa est une céréale riche en fibres, qui contient une grande quantité de protéines de haute qualité et de nombreux nutriments. De plus, il aide au maintien des vaisseaux sanguins.

En cas de :

Nausées, diarrhées, troubles digestifs, perte d'appétit, fatigue.

ROUGETS AU FENOUIL, POMMES VAPEURS



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 25 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

• 8 rougets • 100 g d'oignon • 4 belles pommes de terre ratte • 2 citrons • 4 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à soupe de fenouil frais finement haché • poivre • 1 noix de beurre ou de margarine • 2 c. à s. de chapelure • 2 c. à s. de persil ciselé

Préparation

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la cocotte-minute environ 10 à 15 mn suivant la grosseur. Réservez au chaud.
2. Pendant ce temps, hâchez finement les oignons et le fenouil frais.
3. Dans une poêle, versez 2 c. à s. d'huile, y faire fondre les oignons puis ajoutez le fenouil.
4. Nettoyez les rougets, ciselez-les sur le dos puis poivrez.
5. Beurrez un plat allant au four, tapissez le fond avec le mélange oignons et fenouil et déposez-y les rougets.
6. Préchauffez votre four à 210° C (Th. 7).
7. Saupoudrez les rougets de chapelure, arrosez avec l'huile d'olive restante, et laissez cuire 15 à 20 mn au four.



8. Au moment de servir, parsemez de persil ciselé et arrosez du jus des deux citrons.

L'ATOUT SANTÉ

Le fenouil a des effets tonifiants et diurétiques, il élimine les toxines. C'est aussi un bon antioxydant. Il contient des polyacéthylènes qui ont un effet anti-inflammatoire et antibactérien.

En cas de :

Dénutrition, fatigue musculaire, troubles du transit, diarrhées.

CRUMBLE DE LÉGUMES D'ÉTÉ ET POULET



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 30 MN

Ingredients

(POUR 6 PERSONNES)

- 3 escalopes de poulet • 1 courgette
- 1 poivron rouge • 1 oignon 4 c. à s. de moutarde • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre noir du moulin

Pour le crumble : • 50 g de beurre mou

- 40g de parmesan râpé • 6 biscottes

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200° C (Th. 7).
2. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez et épluchez la courgette et détaillez-la en petit dés. Faites de même avec le poivron.
3. Coupez les escalopes de poulet en petits dés et faites-les revenir dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Laissez-les dorer puis mettez de côté.
4. Dans la sauteuse, ajoutez l'oignon émincé. Une fois qu'il est doré, ajoutez les dés de courgette et de poivron. Remuez et laissez fondre 10 mn à feu vif en remuant souvent.
5. Émiettez le poulet cuit dans un plat allant au four. Ajoutez les légumes cuits, incorporez la moutarde et mélangez.



6. Réalisez le crumble. Dans un saladier, mélangez le beurre, le parmesan et les biscottes broyées entre vos doigts jusqu'à obtenir un mélange harmonieux et sablé.
7. Parsemez le crumble sur le mélange poulet-légumes et enfournez 10 mn. Servez aussitôt.

L'ATOUT SANTÉ

*Le poivron
stimule le transit.*

*Antioxydant et antiseptique,
sa richesse en vitamine C lui
confère sa couleur rouge ce qui
contribue à diminuer l'oxydation
et l'inflammation.*

En cas de :
**Perte d'appétit, dénutrition,
constipation.**

GAMBAS CROUSTILLANTES, CARPACCIO D'ORANGE ET ROQUETTE



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 2 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 6 gambas • 4 oranges • 4 feuilles de brick
- 50 g de pousses de roquette • piment d'Espelette • fleur de sel, poivre

Préparation

1. Pelez les oranges à vif en prenant bien garde d'enlever la peau blanche. Découpez-les en fines tranches comme pour un carpaccio. Disposez-les sur une assiette, salez, poivrez.
2. Décortiquez les gambas. Incisez-les sur le dessus pour retirer le filament noir.
3. Déposez-les dans une assiette et assaisonnez-les de fleur de sel et de piment d'Espelette.
4. Découpez autant de bandes dans les feuilles de brick que vous avez de gambas puis enroulez-les dedans.
5. Dans une poêle antiadhésive, versez un peu d'huile et faites-les dorer 1 minute de chaque côté.



6. Servez les gambas accompagnées du carpaccio d'orange et agrémentées de pousses de roquette.

L'ATOUT SANTÉ

*Riche en
vitamine C, l'orange
aide à lutter contre la fatigue.
Sa forte teneur en limonoïdes,
lui confère un rôle protecteur sur
les cellules.
Le piment d'Espelette est un
puissant antioxydant.*

En cas de :

**Diarrhées, troubles digestifs,
dénutrition, fatigue.**

FLAN DE COURGETTES AU CURCUMA ET FETA



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 35 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 4 courgettes de taille moyenne • 30 cl de crème fraîche (légère) • 15 cl de lait
- 3 œufs • 3 tranches fines de lard (facultatif)
- Féta • curcuma ou curry • sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200 °C (Th. 7).
2. Lavez les courgettes et coupez-les en petits cubes.
3. Faites-les cuire à la cocotte-minute 5 mn. Laissez-les égoutter ensuite dans une passoire.
4. Dans un cul-de-poule battez les œufs avec la crème et le lait. Assaisonnez de sel, poivre et curcuma. Ajoutez la féta en cubes. Incorporez les courgettes bien égouttées.
5. Déposez au fond du moule en silicone les tranches de lard. Versez la préparation.
6. Recouvrez votre moule d'une feuille d'aluminium et enfournez 15 mn puis retirez le papier d'aluminium et poursuivez 15 à 20 mn. Plantez un



couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir à peine humide.

6. Laissez tiédir ou refroidir avant de servir.

L'ATOUT SANTÉ

Faites le plein de fibres douces avec les courgettes. Le curcuma est tonifiant et a un rôle antispasmodique qui calme les nausées. Il est aussi antibactérien, anti-inflammatoire et antioxydant ! Bref, c'est l'épice incontournable !

En cas de :

Nausées, vomissements, troubles olfactifs et problème de mastication, troubles intestinaux.

DESSERTS

GRANITÉ ORANGE GINGEMBRE



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CONGÉLATION : 6 H

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

• 4 oranges • 50 cl d'eau minérale • 1 c. à c. de gingembre en poudre • 1 c. à c. d'extrait de fleur d'oranger • quelques feuilles de menthe fraîche • 60 g de sucre semoule

Préparation

1. Lavez puis pressez les oranges et prélevez quelques zestes pour la décoration. Réservez.
2. Versez l'eau dans une casserole et laissez-la frémir, sans toutefois la faire bouillir. Baissez le feu et ajoutez le sucre.
3. Hors du feu, ajoutez le jus d'orange, l'extrait de fleur d'orange ainsi que le gingembre et mélangez. Laissez refroidir.
4. Versez cette préparation dans un récipient hermétique. Fermez et placez-le au congélateur pendant au moins 6 heures.
5. Au moment de servir, griffez la préparation glacée à la fourchette pour réaliser des paillettes. Répartissez le granité dans des coupes individuelles, décorez de feuilles de menthes et de zestes d'orange.



L'AUTOT SANTÉ

Concentré de vitamines et d'eau pour booster l'organisme, le gingembre est aussi un anti-nauséeux et a un effet carminatif, c'est à dire qu'il calme les douleurs de l'estomac notamment en favorisant l'expulsion des gaz intestinaux.

En cas de :

Troubles de la sphère buccale, perturbations olfactives, déshydratation et fatigue.

DESSERTS

CLAFOUTIS AUX CERISES



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 20 MN

Ingédients

(POUR 6 À 8 PERSONNES)

• 60 g de farine • 3 œufs • 150 g de sucre
• 20 cl de lait • 2 grosses cuillères de
crème fraîche • 1 belle poignée de cerises
ou 1 bocal de griottes • 1 sachet de sucre
vanillé • une noix de beurre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 210°C (Th. 7).
2. Beurrez un moule à muffins ou des ramequins individuels, recouvrez de sucre, puis déposez les cerises.
3. Dans un saladier, déposez la farine, le sucre semoule et le sucre vanillé. Mélangez.
4. Faites un puits et ajoutez le lait, les œufs un par un et la crème fraîche, mélangez pour obtenir une préparation homogène.
5. Versez la préparation sur les cerises, puis enfournez pour 20 minutes.

Ce dessert peut être consommé tiède ou froid. Il se conserve très bien pour être dégusté le lendemain.



L'ATOUT SANTÉ

La cerise est tonifiante et régule le transit. De plus, elle est antirhumatismal et aide à la récupération musculaire après des opérations. Elle est aussi antioxydante et anti-inflammatoire.

En cas de :

Constipation, troubles cognitifs, perte d'appétit, nausées.

DESSERTS

GELÉE DE MANGUES À LA MENTHE POIVRÉE



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 10 MN

TEMPS DE REPOS : 2 H 30

Ingédients

(POUR 6 PERSONNES)

- 2 petites mangues mûres • 50 cl de jus de pomme • 12 feuilles fraîches de menthe poivrée • 1 sachet d'agar-agar (= 4 g)
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation

1. Lavez puis épluchez et débitez les mangues en morceaux.
2. Dans une casserole, déposez les dés de mangue, le jus de pomme, le jus de citron et l'agar-agar. Mélangez, puis faites compoter 4 à 5 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
3. Prélevez 6 belles feuilles de menthe. Rincez et ciselez la menthe restante.
4. Coupez le feu sous la casserole et ajoutez la menthe ciselée. Mélangez.
5. Répartissez le mélange dans des verrines puis déposez une feuille de menthe sur le dessus.
6. Recouvrez les verrines d'un torchon en prenant garde à ce qu'il ne touche pas la préparation.



7. Laissez refroidir à température ambiante pendant environ 30 mn. Puis, mettez-les au moins 2 heures au réfrigérateur. Servez bien frais.

L'ATOUT SANTÉ

La mangue ou "pêche des tropiques" est l'un des fruits les plus riche en vitamine C. Elle est également riche en polyphénols et caroténoïdes (qui lui donnent sa couleur orange) ce qui lui confère des propriétés antioxydantes très importantes !

En cas de :

Troubles de la sphère buccale, mucites, troubles cognitifs.

DESSERTS

CRUMBLE AUX MYRTILLES



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 30 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

Pour la pâte : • 120 g de farine • 40 g de cassonade • 60 g de beurre • 6 gouttes d'extrait de vanille

Pour la garniture : • 1 c. à s. de miel
• 600 g de myrtilles fraîches

Préparation

1. **Pour la pâte à crumble.** Dans un saladier, découpez le beurre en petits morceaux puis ajoutez la farine et la cassonade, mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse. Ajoutez l'extrait de vanille et émiettez à nouveau..
2. Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6).
3. Dans une petite casserole, faites chauffer le miel 2 mn.
4. Lavez les myrtilles. Essuyez-les avec du papier absorbant. Déposez-les dans un bol et ajoutez le miel, mélangez.
4. Tapissez le fond d'un plat à gratin avec les fruits puis recouvrez-les de la pâte à crumble.
4. Avant d'enfourner, lissez le dessus avec le dos d'une cuillère.
5. Laissez cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



Pour varier les plaisirs, utilisez des groseilles, des mûres ou d'autres fruits de saison.

L'ATOUT SANTÉ

Les myrtilles ont un rôle astringent qui resserre les tissus et cicatrise les plaies (très important lors d'une chirurgie). C'est une bonne source de vitamine C pour renforcer le système immunitaire ainsi que de manganèse, très bon antioxydant !

En cas de :

Lésions cutanées, troubles du transit, perte d'appétit, troubles cognitifs.

DESSERTS

MUG CAKE AU CHOCOLAT



TEMPS DE PRÉPARATION : 3 MN
CONGÉLATION : 1 À 2 MN

Ingrédients

(POUR 1 PERSONNE)

• 20 g de chocolat noir ou au lait selon vos préférences • 20 g de farine • 20 g de beurre • 1 œuf • 20 g de sucre

Préparation

1. Dans un mug pouvant passer au four à micro-ondes, déposez le chocolat coupé en morceaux ainsi que le beurre.
2. Faites-les fondre au micro-ondes environ 30 secondes. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère, repassez-les au four si nécessaire, l'ensemble doit être bien homogène.
3. Ajoutez le sucre puis mélangez à nouveau.
4. Incorporez l'œuf, puis la farine en remuant pour que tous les ingrédients soient bien intégrés dans la pâte.
5. Placez votre mug cake au four à micro-ondes environ 1 mn, testez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
6. Laissez refroidir un peu et dégustez.

Rendez le gâteau fondant à cœur en ajoutant un carré de chocolat au centre juste avant d'enfourner.



L'ATOUT SANTÉ

Le chocolat est le meilleur choix pour allier plaisir et santé ! Riche en magnésium, pour vous aider à rester en forme, il réduit également le stress oxydatif, alors n'hésitez plus !

En cas de :

Perte d'appétit, troubles cognitifs.

DESSERTS

PAVLOVA MINUTE AUX FRUITS ROUGES



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 15 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 100 g de fraises • 100 g de myrtilles
- le jus d'un demi-citron • 4 meringues
- Pour la chantilly : • 25 cl de crème liquide très froide • 1 c. à s. rase de sucre glace

Préparation

1. Placez un saladier au congélateur. Il vous servira pour monter la chantilly.
2. Lavez les fruits et séchez-les dans du papier absorbant. Équeutez les fraises et taillez-les en quatre.
3. Dans un saladier, mélangez les fruits, ajoutez un peu de jus de citron et réservez.
4. À l'aide d'une cuillère, creusez délicatement les meringues. Conservez les brisures dans un petit bol.
5. **Réalisez la chantilly.** Sortez le saladier du congélateur. Versez-y la crème bien froide et battez-la à vitesse moyenne jusqu'à épaississement partiel. Ajoutez le sucre glace et terminez en augmentant la vitesse jusqu'à l'obtention d'une chantilly bien ferme.
6. Garnissez chaque meringue d'un beau nuage de chantilly.



7. Ajoutez les fruits et décorez de brisure de meringue. Placez-les au réfrigérateur avant de les déguster.

Vous pouvez utiliser une bombe de chantilly du commerce. Variez les plaisirs en choisissant vos fruits préférés.

L'ATOUT SANTÉ

Petit encas à manger à tout moment de la journée, les fruits rouges sont une bonne source de potassium et de polyphénols pour faire le plein de vitamine E et lutter contre la fatigue !

En cas de :

Atteintes de la sphère buccale, mucites, fatigue et perte d'appétit.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Les cancers en France, Les Données, INCa, janvier 2014.
2. Les traitements des cancers. Brochure grand public. Collection Recherche. Information - prévention - dépistage. Actions pour les malades et leurs proches. La ligue contre le cancer. Mars 2009.
3. Le cancer, définition et chiffres, Qu'est-ce que le cancer ? La ligue contre le cancer.
www.ligue-cancer.net (dernière consultation : 26/04/2016).
4. Guide alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ? Guide grand public.
La ligue contre le cancer. Novembre 2010.
5. Difficultés alimentaires en cas de cancer. Conseils de la ligue contre le cancer pour les personnes concernées et leurs proches. 6e édition. Ligue suisse contre le cancer. 2001.
6. Surpoids, obésité et risque de cancers. Collection Fiches repère. État des connaissances au 1^{er} janvier 2013. Institut National Du Cancer. www.e-cancer.fr
- 7- Alimentation - Réduire les risques de cancer. Institut National Du Cancer. Dernière mise à jour : 27/10/2015. www.e-cancer.fr (dernière consultation 26/04/2016).
- 8- Idées reçues - Institut National Du Cancer. www.e-cancer.fr (dernière consultation 26/04/2016).
9. Les fruits et légumes frais. INTERFEL, l'Interprofession des fruits et légumes frais.
www.lesfruitsetlegumesfrais.com (dernière consultation 09/02/2016).

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : © marilyn barbone-Fotolia.com. Sommaire : © Schwoab-Fotolia.com.
Conseils et Recettes - Fotolia.com : © 5second, © freeskyline, © Adriana Nikolova, © kab-vision,
© zia_shusha, © nblxer, © smilingsunray, © seagull_l, © seiler, © teleginatania, © Christian Robach,
© geografika, © scerpica, © FOOD-pictures, © Dariia Belkina, © losangela, © seagull_l, © merc67.

REMERCIEMENTS

Mme Pauline Roy, diététicienne, nutritionniste, pour sa collaboration à l'élaboration et la validation des recettes et menus présentés dans ce carnet.

Conception graphique : Vivilablond.

Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.

Cette brochure est destinée à vous informer et ne se substitue pas à un avis médical professionnel.
Les informations qu'elle contient ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.
Pour toute question sur votre santé, veuillez consulter votre médecin, infirmière ou pharmacien.

FR-KEY-00771 - Avril 2023

