

Repas à préparer d'avance

Capsule Nutrition

FATIGUE

Le traitement du cancer peut causer de la fatigue pour de nombreuses raisons, et la fatigue peut même être un effet secondaire du traitement. Or, quand on se sent fatigué, manger et préparer des repas qui sustentent l'organisme peut être difficile. Il peut donc être utile de préparer des repas d'avance ou de demander à des amis ou à des proches de le faire. Voici quelques idées de repas et de collations à congeler ou à préparer d'avance.

Parfaits au yogourt et aux petits fruits

Ingrédients

- 1 tasse de gros flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- ¼ tasse de noix de Grenoble hachées
- ¼ tasse de dattes dénoyautées et hachées
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 2 tasses de petits fruits, frais ou surgelés
- 2 tasses de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de copeaux de chocolat noir (70 % de cacao)

Préparation

1. Pour une garniture croustillante, essayez cette recette de granola : préchauffer le four à 350 °F. Mélanger les flocons d'avoine, le sirop, les noix, les dattes, la vanille et la cannelle. Étaler uniformément sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et faire cuire environ 15 à 20 minutes.
Pour une garniture plus tendre, essayez cette recette de muesli : mélanger les flocons d'avoine, le sirop, les noix, les dattes, la vanille et la cannelle. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.
2. Au moment de servir, mettre ½ tasse de petits fruits variés dans chaque verre. Recouvrir d'environ ½ tasse de yogourt et garnir le tout de muesli ou de granola. Parsemer de copeaux de chocolat noir.



Recettes

- ☑ [Popsicles au yogourt](#)
- ☑ [Pochettes de smoothies à congeler](#)
- ☑ [Parfait au chia et yogourt](#)
- ☑ [Pancakes à l'avoine](#)
- ☑ [Biscuits à l'avoine](#)
- ☑ [Muffins aux quinoa](#)
- ☑ [Burritos à congeler](#)

Conseils

- ✓ Faites livrer votre épicerie si possible.
- ✓ Soyez à l'affût de ressources locales offrant des solutions repas.
- ✓ Inscrivez-vous sur ce [site Web](#) pour aiguiller les personnes qui prévoient vous apporter de la nourriture.
- ✓ Ayez toujours des fruits et des légumes surgelés.
- ✓ La mijoteuse ou la cocotte minute peuvent être utiles pour la préparation de grandes quantités.
- ✓ Les légumineuses et les poissons en conserve sont des options très nutritives.
- ✓ Congelez des portions de grains entiers cuits.
- ✓ Faites rôtir des patates sucrées et congelez-les pour servir en accompagnement.
- ✓ Préparez une soupe ou un mijoté nutritifs en grande quantité et congelez-en des portions.
- ✓ Optez pour la simplicité : pomme et beurre de noix, mélange du randonneur, yogourt grec ou skyr.

Si votre alimentation doit être pauvre en fibres, communiquez avec une diététiste professionnelle afin de savoir quels aliments vous conviennent le mieux.

Cliquez sur ces liens pour en savoir plus sur la salubrité des aliments :

Manipulation des restes

L'entreposage

Décongélation

RECOMMANDÉ PAR

 InspireHealth
Supportive Cancer Care

AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)
Stéphanie Pasaman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal (Québec)
Erin Roman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, InspireHealth Supportive Cancer Care, Vancouver (Colombie-Britannique)

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.
Capsule Nutrition est une publication de la collection *Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* offerte en version imprimée et en ligne.
www.savourersante.ca

La publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

