

Repas et collations rapides

Il est important d'avoir une alimentation adéquate et hydratation pendant le traitement du cancer, mais cela peut être difficile pour préparer des repas et des collations lorsque vous vous sentez fatigué. Avoir de petits repas et des collations tout au long la journée peut être utile pour s'assurer que vous obtenez suffisamment de calories et de protéines.

- **AYEZ TOUJOURS VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS AU FRIGO, AU CONGÉLATEUR OU DANS LE GARDE-MANGER.**
- **MANGEZ À INTERVALLES DE QUELQUES HEURES** afin de fournir une énergie constante à votre organisme. Incluez une source de glucides (pain à grains entiers, pita ou craquelins) et de protéines (noix, légumineuses, poisson, œufs).
- **AJOUTEZ CERTAINS DE CES ALIMENTS À VOS REPAS OU COLLATIONS.** Si vous perdez du poids et avez besoin de calories supplémentaires :
 - ✓ Huiles, p. ex. huile d'olive, huile d'avocat ou huile de noix de coco
 - ✓ Beurre, mayonnaise ou autres sauces de votre choix
 - ✓ Noix et graines
 - ✓ Miel/sirop d'érable
 - ✓ Produits laitiers entiers

Capsule Nutrition

FATIGUE

ALIMENTS À AVOIR EN STOCK

ALIMENTS À AVOIR AU FRIGO

- Yogourt
- Avocat
- Œufs
- Fromage
- Fromage cottage
- Tofu
- Tofu apprêté prêt à manger
- Fruits et légumes
- Lait/Substitut de lait
- Beurre de noix
- Repas surgelés
- Fruits surgelés
- Portions de mets préparés

ALIMENTS À AVOIR DANS LE GARDE-MANGER

- Galettes/craquelins de riz
- Pain
- Pâtes
- Céréales
- Quinoa et sarrasin
- Noix et graines
- Barres protéinées
- Cœurs de chanvre
- Légumineuses en conserve
- Poisson en conserve
- Pain, pita, pain naan



Repas ne nécessitant pas de cuisson

- Poisson en conserve, craquelins et légumes précoupés
- Yogourt, fruits et granola
- Sandwich de beurre de noix, smoothie maison aux fruits et légumes
- Sandwich fait de restes de poisson ou de poulet et salade en accompagnement
- Sandwich au beurre d'arachide et à la confiture avec salade de fruits et verre de lait/substituts de lait
- Sandwich aux pois chiches en conserve écrasés sur pain à grains entiers avec laitue et tomates
- Tofu apprêté prêt à manger, hoummos et pita, légumes précoupés, smoothie aux fruits



📖 [Tartines à l'avocat et à l'œuf](#)

Repas faciles et rapides

- Sandwich au fromage grillé et soupe aux tomates en conserve ou en pot
- Repas surgelé, fruit et verre de lait
- Poulet au four, riz et brocoli vapeur
- Pâtes nappées de sauce tomate en conserve ou en pot
- Œufs brouillés, pita et avocat en tranches
- Salade de quinoa avec légumes et fêta pasteurisée
- Roulé (tortilla de farine de blé ou de maïs) de fromage et de légumes



📖 [Quesadillas aux épinards et fromage](#)



COLLATIONS À LA MAISON OU SUR LE POUCE

- [Chips de pita et hoummos](#)
- [Rôtie et fromage et tomate](#)
- [Edamame](#)
- [Pois chiches rôtis](#)
- [Céréales et lait/
substitut de lait](#)
- [Barre protéinée](#)
- [Muffin et yogourt](#)
- [Smoothie](#)

Astuce : Les pots en verre et les sacs réutilisables sont idéals pour les collations.

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

