

# Collations et grignotines

Garder sous la main de petits en-cas peut vous aider à prévenir la faim et ainsi, à atténuer vos nausées. Ces collations vous fourniront aussi des calories supplémentaires lorsque vous n'avez pas d'appétit.

Votre horaire et vos habitudes de repas ont changé? C'est tout à fait normal. Toutes les 2 ou 3 heures, tentez de manger et de garder dans l'estomac quelque chose de léger. Vous trouverez ci-après une liste d'idées de repas et de collations généralement bien tolérés en cas de nausées légères. Il n'y a pas de solution universelle, alors faites des essais pour trouver ce qui vous convient le mieux!

## UNE BONNE COLLATION

1

### SOURCE DE FÉCULENTS

p. ex. rôtie, pain pita, céréales, craquelins de riz

2

### SOURCE DE PROTÉINES

p. ex. beurre de noix, houmous nature, yogourt grec, fromage

3

### COMBINEZ LES INGRÉDIENTS

pour préparer une collation nourrissante et satisfaisante

## Capsule Nutrition

### NAUSÉES

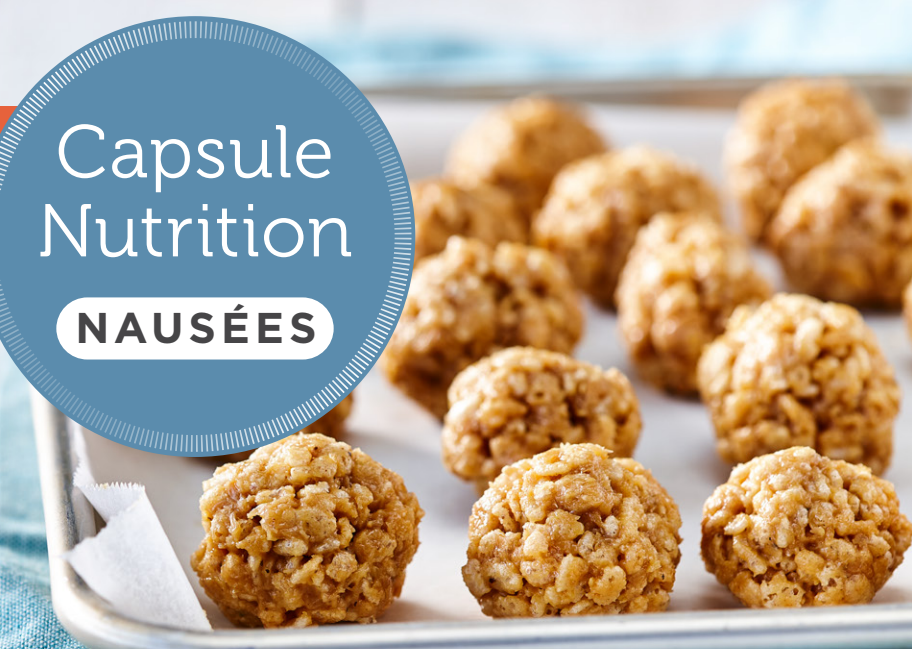
## Boules d'énergie

### Ingrédients

- ½ tasse de beurre d'arachide
- ½ tasse de miel liquide pasteurisé
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ¼ tasse de graines de lin moulues
- 2 tasses de céréales de riz croustillantes

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le beurre d'arachide, le miel et la vanille. Chauffer au micro-ondes 30 secondes.
2. Ajouter les graines de lin et les céréales.
3. Bien mélanger.
4. Mettre au congélateur 10 minutes.
5. Façonner 16 boules.
6. Déposer dans un contenant et couvrir. Réfrigérer.



## PLAN DE REPAS EN CAS DE NAUSÉES LÉGÈRES

### MATIN

Tranches de pain (rôtie, muffin anglais, pita), tartinées de beurre ou de beurre d'arachide et de confiture, thé au gingembre

### MILIEU DE LA MATINÉE

Craquelins de riz, poignée de noix grillées et de raisins secs, thé au gingembre

### MIDI

Œufs brouillés, rôtie tartinée de confiture, soupe à la citrouille et au gingembre ([voir lien recette](#))

### APRÈS-MIDI

Muffin (p. ex. au citron ou aux pommes), tisane à la menthe

### SOIR

Tofu cuit au four, riz basmati ou pâtes, carottes vapeur et coupe de fruits (baies, melon d'eau), boisson gazeuse au gingembre

### PLUS TARD EN SOIRÉE

Sucette glacée aux fruits

## FAITES L'ESSAI DE CES COLLATIONS SIMPLES, MAIS NOURRISSANTES

- ✓ Craquelins de riz et tranche de cheddar
- ✓ Smoothie aux fruits à base de lait d'origine animale ou végétale (p. ex. boisson de soya)
- ✓ Mélange montagnard contenant noix grillées, fruits séchés, graines et granola
- ✓ Bretzels et beurre d'arachide
- ✓ Pomme en tranches et beurre d'amande
- ✓ Bagel, fromage à la crème et tranches de concombre
- ✓ Rôtie et tranches d'avocat parsemées de cœurs de chanvre

*Selon certaines études, le gingembre pourrait contribuer à soulager les nausées. Ajoutez-en à vos tisanes, à vos potages ou à votre eau pour en tester les bienfaits.*



### Liens vers d'autres recettes

- [Soupe à la citrouille](#)
- [Biscuits au gingembre](#)
- [Soupe miso](#)

#### 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, Victoria (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](http://www.savourersante.ca)

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

