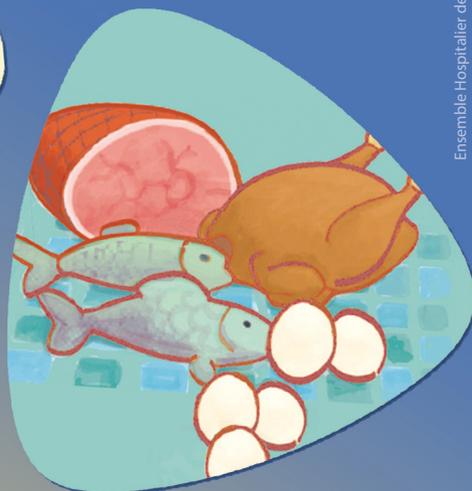


# prévention du **surpoids**

Livret de conseils diététiques  
à l'usage des patients



*Hôpital René Huguenin*



Ensemble Hospitalier de l'Institut Curie  
Maquette : Catherine Izorche

# Sommaire

---

- 1 A propos des idées reçues ..... p 2
- 2 Pourquoi manger équilibrer ? ..... p 3
  - Les grandes familles d’aliments, en quelle quantité les consommer ?
  - Comprendre l’intérêt de chaque famille d’aliments
- 3 Comment améliorer son équilibre nutritionnel ?..... p 6
- 4 Et les produits allégés ? ..... p 9
  - Définition
  - Les différentes appellations des produits sucrés
- 5 Journée alimentaire type ..... p 10
- 6 Equivalences ..... p 12
- 7 Modes de cuisson..... p 14
- 8 Idées de recettes ..... p 15
- 9 Grignotages..... p 21
- 9 Quelques règles d’hygiène ..... p 22
- 11 Le suivi de votre poids ..... p 23

# Edito

---

Madame, Monsieur,

Ce guide est destiné à toute personne présentant ou risquant une prise de poids afin de l'aider à bien se nourrir.

Certains traitements peuvent contribuer à une prise de poids, ce guide constitue une première approche nutritionnelle pour maintenir un équilibre alimentaire et permettre ainsi de perdre ou de stabiliser votre poids.

Les critères d'une alimentation équilibrée sont définis dans ce livret mais l'équipe de diététique reste bien sûr à la disposition de tous les patients pour conseiller, apporter des réponses aux questions et interrogations occasionnées par sa lecture ou pour toute autre raison.

Mme Joëlle DENIAUD  
Responsable du service de diététique  
Hôpital René Huguenin

Cette brochure est éditée avec le soutien  
du Comité des Hauts-de-Seine de la Ligue



# A propos des idées reçues...

## ● Le lait et les produits laitiers

Comme pour tous les aliments, l'excès n'apporte aucun bénéfice. Mais on ne peut en aucun cas mettre en cause le lait et les produits laitiers. Ils sont une source majeure de calcium, intervenant entre autre dans la minéralisation osseuse. On recommande de consommer 3 produits laitiers par jour.

## ● Le soja

Le soja est une plante qui contient des phyto-oestrogènes. Dans l'état actuel des connaissances leurs rôles dans la protection des cancers constituent une piste de recherche et ne peut aboutir à des recommandations pratiques.

Par prudence l'AFSSA\* déconseille les apports en phyto-oestrogènes pour les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, ou sous traitement hormonal.

*\*Agence Française de la Sécurité  
Sanitaire des Aliments*

## ● Les suppléments nutritionnels (micro nutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments)

L'interaction entre cancer et alimentation est multifactorielle. Il est donc difficile de privilégier un groupe d'aliments au détriment d'un autre.

Les suppléments nutritionnels ne sont pas sans danger ; un surdosage peut même avoir un effet délétère. Ils doivent donc être utilisés aux doses nutritionnelles recommandées.

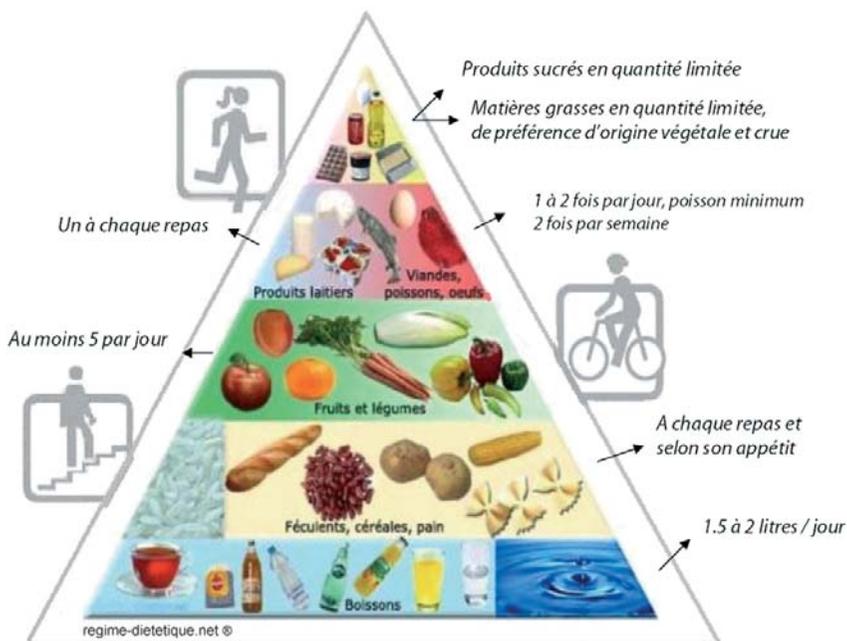
# Pourquoi manger équilibré ?

L'équilibre nutritionnel permet de couvrir les besoins de notre organisme au cours des différents stades de la vie.

Il n'existe pas d'aliment "parfait". Chaque famille d'aliments a sa place dans notre assiette et ce quotidiennement.

Il faut puiser tous les jours dans chacune d'elle pour assurer cet équilibre et pour le plaisir de manger.

Les grandes familles d'aliments, en quelle quantité les consommer ?



# Pourquoi manger équilibrer ?

## Comprendre l'intérêt de chaque famille d'aliments

### Les boissons

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.



Vous pouvez également consommer des boissons aromatisées, mais attention aux sucres cachés, dans ce cas préférer les boissons "light".

**Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.**

### Les féculents

(pommes de terre, céréales, pain et légumes secs)



**Leur richesse en amidon est source d'énergie.**

Les céréales complètes et les légumes secs ont un apport en fibres appréciable, ils aideront à lutter contre la constipation et favoriseront la satiété.

**Les féculents sont à consommer à chaque repas et selon son appétit.**



### Les fruits et légumes verts

**Ils sont riches en fibres, en eau, en vitamines et minéraux.**

Ce sont de bons alliés de la minceur.

**Au moins cinq par jour, frais surgelés ou en conserve au naturel.**



### Les viandes, les poissons et les œufs

Leur principal rôle est de favoriser le renouvellement cellulaire, grâce à leur **richesse en protéines.**

**A consommer 1 à 2 fois par jour :**

– **En choisissant de préférence les parties les moins grasses de l'animal** (volaille, bavette, filet mignon, gigot...),

– **Et en favorisant la consommation de poisson**, au moins 2 fois par semaine (attention tout de même aux poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau et la sardine).

# Pourquoi manger équilibrer ?

2

## Le lait et les produits laitiers



**Source de calcium**, ils ont un rôle prépondérant dans le remaniement du squelette, ils aident à lutter contre l'ostéoporose.

**A chaque repas, soit 3 par jour.**

## Les matières grasses



**Certaines huiles** (olives, colza, tournesol, noix...)

**apportent des acides gras indispensables pour l'organisme et de la vitamine E.** Elles aident à lutter contre le mauvais cholestérol.

Les matières grasses animales (beurre, crème fraîche...) sont riches en vitamine A et doivent être consommées crues, de préférence.

**De manière générale, il est préférable de limiter leur consommation et de faire attention aux graisses cachées contenue dans certains produits** (viennoiserie, pâtisserie, fromage, chocolat, biscuit...).



## Les sucres et produits sucrés

Il s'agit d'aliments plaisir. Ils apportent essentiellement des "**calories vides**", car n'apportent ni minéraux ni vitamines, au contraire leur consommation régulière puise dans les réserves en vitamines et minéraux de l'organisme pour les dégrader.

**Il faut donc limiter leur consommation.**

# Comment améliorer votre équilibre nutritionnel ?

## Ne jamais sauter de repas : faites 3 repas par jour

Le petit-déjeuner permet de refaire les stocks de notre organisme, après le long jeûne de la nuit.

Le déjeuner doit être le repas le plus complet possible. Il va permettre d'apporter à notre organisme tous les nutriments, vitamines et minéraux nécessaires et aidera à être en forme le reste de la journée.

Le dîner, lui, sera un repas compensateur, pas trop lourd ni trop riche en calories car une digestion difficile entraîne un mauvais sommeil.

## Les féculents dits "glucides complexes", alliés de la minceur :

La composition de vos repas va influencer vos envies de grignotage.

Consommés à chaque repas, les féculents vous permettront de mieux gérer vos envies de grignotage.

Vous éviterez ainsi le "coup de pompe" de 11 h et le petit creux de l'après-midi.

Pour encore plus d'efficacité, associez les aux légumes verts, riches en fibres.

## Tendance aux grignotages ?

Autorisez-vous une vraie collation si vous avez faim et suivant l'heure de vos repas.

### Elle doit être composée de :

- Une source de produit laitier,
- Une source de céréales peu sucrées,
- +/- un fruit,
- +/- une boisson chaude.

Exemple : un demi-bol de céréales + lait ½ écrémé + 2 clémentines.

## Vous sautez des repas, vous n'avez pas le temps de manger le midi ?

- Ayez toujours sur vous 1 ou 2 fruits.
- Emmenez avec vous des produits transportables, ne craignant

# Comment améliorer votre équilibre nutritionnel ?

3

pas ou peu la chaleur (brique de lait, berlingot de jus, petit pain individuel, barre de céréales peu sucrées).

Certains plats préparés restent assez équilibrés (lire l'étiquette, l'apport en lipides ne doit pas être supérieur à 10 % des calories apportées par le plat)

- Pensez aux crudités prêtes à l'emploi, en sachet ou barquette (attention à l'assaisonnement).

## Je ne pratique pas d'activité physique

Il suffit de modifier certaines habitudes pour augmenter son activité quotidienne :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- Descendre une station avant, du bus ou du métro,
- Se garer un peu plus loin sur le parking pour faire les courses,
- Aller à pied acheter le nécessaire d'appoint si possible (ex : la boulangerie, la pharmacie...).

## Famille nombreuse

- Au dîner, privilégiez les plats à base de légumes, vous serez sûr de ne pas faire d'erreur par rapport au repas du midi (nature, en gratin, tarte, flan...).
- Privilégier les poissons.
- Proposer du pain au repas, il rassasiera les plus gros appétits.
- Remplacer les sauces grasses par des sauces légères (au yaourt, à la tomate, crème fraîche allégée, mayonnaise légère. (Cf. Recettes)

## Je reçois du monde à dîner

Proposez un apéritif haut en couleur (radis, tomates cerises, concombres et carottes en julienne avec une sauce au fromage frais et aux herbes, petits toasts grillés au chèvre, blini au saumon ou tarama...).

Tout le monde sera agréablement surpris.

Pour le dessert, optez pour un dessert à base de fruits (tarte, salade, crumble, sorbet...).

# Comment améliorer votre équilibre nutritionnel ?

## Autres conseils généraux

- Manger lentement, pensez à poser vos couverts.
- Commencer votre repas par des aliments peu caloriques mais qui rassasient rapidement, ex : potage de légumes, crudités (riches en eau et en fibres).
- Eviter de consommer des aliments trop salés.
- Ne pas se resservir, sortir de table une fois le repas fini.
- Eviter de conserver les restes, à moins de les rationner et de les congeler.
- Faire une liste de course avant d'aller dans le magasin et s'y tenir.
- Ne pas se rendre dans le magasin le ventre vide.

## Pour finir...

Ne dites pas que vous êtes au régime, cela vous évitera commentaires et conseils en tout genre. Votre entourage ne détaillera pas le contenu de votre assiette.

# Et les produits allégés ?

## ● Définition

Selon la législation en vigueur, un produit peut obtenir la mention "allégé" lorsque sa teneur en un nutriment (matière grasse, sucre...) est réduite d'au moins 25 % en poids par rapport à un produit de référence.

Un produit allégé ne sera donc pas forcément moins calorique qu'un produit classique.

En effet, la législation n'impose pas un allègement calorique global et offre la possibilité aux fabricants de modifier la composition du produit sans en diminuer l'apport énergétique.

Ex. : Un produit allégé en matière grasse ne veut pas dire allégé en sucre et vice versa.

## ● Appellations des produits sucrés

### "Sans sucres"

L'aliment est très peu sucré, il ne contient pas plus de 0.5 g de sucres pour 100 g.

### "Allégé en sucres", "à teneur réduite en sucres", "light"

Le produit contient au minimum 25 % de sucre en moins que le produit de référence.

### "Sans sucres ajoutés"

Le produit n'a pas été additionné de sucres mais peut en contenir à l'état naturel (ex : les produits laitiers, les fruits frais ou en compotes).

### "Sans sucre"

Seul le saccharose peut réellement bénéficier de l'appellation "sucre", les fabricants se servent de cela pour remplacer le sucre saccharose par un autre produit similaire comme le fructose, donc attention à bien lire les étiquettes, "sucre" doit être écrit au pluriel pour être sûr que ce soit un produit allégé en sucres.

**Enfin, la mention "allégé" ne doit pas être un prétexte pour en manger en plus grande quantité. Mieux vaut donc manger "léger" que "allégé".**

## Ration proposée à 1 600 Kcal correspondant aux besoins d'une femme nécessitant une alimentation hypocalorique

- Elle donne le droit de consommer chaque jour :

Ration journalière	Schématiquement
500 ml de lait demi-écrémé et 1 part de fromage (30 g)	<p>1 yaourt nature    1 yaourt nature    1 verre de lait (250 ml)    1/2 de camembert</p>
200 g de Viande, Poisson ou Oeufs (VPO)	<p>2 oeufs    +    1 steak haché    OU    1 steak haché    +    1 filet ou 4 doses de poisson</p>
2 à 3 belles pommes de terre ou équivalent	
1/2 baguette = 125 g	<p>1/2 baguette    OU    2 tranches de pain    8 biscottes</p>
3 portions de fruits = 450 g	<p>1 pomme    1 jus de fruits    1 compote</p>
1 cuillère à soupe d'huile = 15 g	
1 noix de beurre = 10 à 15 g	
Légumes verts, épices, herbes, aromates et vinaigre à volonté	

- Soit pour chaque repas :

Type de repas	Répartition	Exemple de menus
<b>Petit-déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Boisson chaude</li> <li>– Produit laitier</li> <li>– 80 g de pain + 10 g de beurre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Café au lait (au moins 100 ml de lait)</li> <li>– Pain aux céréales + beurre</li> </ul>
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 100 à 150 g de VPO</li> <li>– 250 g de féculent + légumes à volonté</li> <li>– 1 produit laitier</li> <li>– 1 fruit</li> <li>– 1 petite tranche de pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Betteraves vinaigrette (5 g d'huile)</li> <li>– Filet de cabillaud à la sauce tomate</li> <li>– Riz et carottes vichy (+ 5 g d'huile)</li> <li>– 1 yaourt nature</li> <li>– 2 clémentines</li> <li>– 1/5<sup>ème</sup> de baguette</li> </ul>
<b>Collation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+/- 1 fruit</li> <li>+/- 1 produit laitier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 pomme</li> </ul>
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 50 à 100 g de VPO</li> <li>– légumes à volonté</li> <li>– 1 produit laitier</li> <li>– 1 fruit</li> <li>– 1 petite tranche de pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Potage poireaux pommes de terres</li> <li>– Gigot d'agneau rôti</li> <li>– courgettes à l'étuvé (+ 5 g d'huile)</li> <li>– 1/8<sup>ème</sup> de camembert</li> <li>– 1 compote de poires sans sucres ajoutés</li> <li>– 1 tranche de pain aux noix</li> </ul>

# Equivalences, pour varier les menus...

## ● 100 g de féculents :

- 100 g de pommes de terre crues
- 2 petites pommes de terre de la taille d'un oeuf
- 4 cuillérées à soupe de pâtes cuites
- 3 cuillérées à soupe de riz cuit
- 5 cuillérées à soupe de semoule cuite
- 2 cuillérées à soupe de purée
- 150 g de petits pois ou de jardinière de légumes
- 25 g de pâtes, riz, semoule, tapioca crus
- 25 g de farine
- 30 g de légumes secs pesés crus
- 40 g de pain
- 5 biscottes

## ● 1 portion de fruit :

<b>250 g de :</b>	<b>150 gr de :</b>	<b>100 g de :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caramboles</li> <li>- Framboises</li> <li>- Fraises</li> <li>- Groseilles</li> <li>- Papaye</li> <li>- Pastèque</li> <li>- Melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abricot</li> <li>- Agrumes</li> <li>- Ananas</li> <li>- Fruits de la passion</li> <li>- Mangue</li> <li>- Mûres</li> <li>- Pêche</li> <li>- Poire</li> <li>- Pomme</li> <li>- Prune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Banane</li> <li>- cerises</li> <li>- figue fraîche</li> <li>- Kaki</li> <li>- Raisin</li> </ul>

# Equivalences, pour varier les menus...

6

## ● 30 g de fromage :

- 1/8 de camembert ou autre fromage à pâte molle
- 1 morceau de gruyère de 3 cm x 5 cm peu épais (5 mm)
- Fromage de chèvre en quantité légèrement supérieure (40 g )

## ● 1 yaourt :

- 2 petits suisses
- 100 g de fromage blanc à 20 %
- 125 ml de lait

## ● 1 cuillère à soupe d'huile :

- 4 cuillères à café de beurre **allégé** ou de margarine **allégée**
- 2 cuillères à café de beurre classique
- 30 g de crème fraîche = 1 cuillère à soupe et demie = 60 g de crème fraîche **allégée** à 15 % de MG
- 2 cuillerées de vinaigrette **allégée** du commerce

## ● 100 g de viande :

- 100 g de poisson
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 douzaine d'huîtres
- 75 g de thon au naturel (1 petite boîte)

## Règle d'or, éviter les graisses cuites

- Cuisson à l'eau
- Cuisson à la vapeur  
(préserve et renforce le goût  
et la valeur nutritive  
des aliments)
- Cuisson au four
- Cuisson au micro-onde
- Cuisson au bain-marie
- Cuisson à l'étouffée  
(sans ajout de matière grasse)
- Cuisson à l'étuvée  
(avec un peu de matière grasse)
- Cuisson en papillote
- Cuisson au grill

## ● Sauce vinaigrette allégée

Pour 1 mesure de vinaigre :

- 1 mesure d'eau
- 2 mesures d'huile
- sel poivre
- moutarde

## ● Sauce au yaourt (6 pers)

Mélanger deux cuillères de yaourt nature (ou fromage blanc maigre) avec quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre

Ajouter sel, poivre, moutarde, persil, oignon et tous les aromates suivant votre goût.

## ● Sauce pré vert (6 pers)

Mélanger un yaourt avec du jus de citron, du persil, du poivre et un oeuuf dur haché.

## ● Sauce moutarde (6 pers)

- Une c. à soupe de moutarde
- Une c. à soupe de vinaigre
- Une c. à soupe de lait écrémé
- Un oeuuf, poivre.

Mélanger dans une casserole, l'oeuf entier et la moutarde en fouettant.

Ajouter le lait écrémé et le vinaigre. Mettre le tout au bain-marie et battre au fouet jusqu'à ce que le mélange soit consistant.

## ● Sauce mayonnaise allégée (4 pers)

- 2 jaunes d'oeufs durs
- 2 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 250 g de fromage blanc

Ecraser les jaunes d'oeufs à l'aide d'une fourchette.

Incorporer la moutarde et battre avec le fromage blanc.

Finir par le jus de citron.

## ● Cocktail de crevettes au pamplemousse

(1 pers)

- 1/2 pamplemousse
- 10 crevettes
- Sauce mayonnaise allégée

Vider le pamplemousse en réservant la chair, mélanger aux crevettes et à la sauce, puis farcir le ½ pamplemousse.

Servir frais.

## ● Terrine aux quatre légumes

(4 pers)

- 100 g de carottes
- 100 g de blanc de poireaux
- 100 g de haricots verts
- 80 g de petits pois
- 6 feuilles de gélatines
- épices et aromates.

Ramollir les feuilles de gélatine dans un saladier d'eau froide pendant 5 min.

Laver, peler les légumes.

Cuire à l'eau pendant 10 min.

Filter l'eau de cuisson et la récupérer pour faire 400 ml de bouillon et y faire fondre la gélatine.

Couper les légumes en petits morceaux.

Dans un moule à cake, disposer les légumes par couches successives. Verser le mélange bouillon + la gélatine et laisser prendre au moins 12 h au réfrigérateur.

## ● Légumes à la Provençale (4 pers)

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 3 oignons
- 2 tomates
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- Persil, marjolaine, ail, sel, poivre

Laver, peler et couper les légumes en rondelles.

Tapisser le fond d'un plat allant au four d'oignons, puis disposer en couches successives courgettes, aubergines et terminer par une couche de tomates.

Saupoudrer d'ail haché, marjolaine, persil sel et poivre et huile d'olive.

Couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser cuire +/- ½ heure à four moyen.

## ● Aubergines gratinées sauce tomate

(4 pers)

- 3 aubergines
- 200 g de tomates
- 80 g de gruyère râpé
- Oignons, ail, persil, thym, sel et poivre

Laver, peler et tailler les aubergines en lamelles dans le sens de la longueur.

Préparer une sauce tomate : faire dorer dans une casserole les oignons avec un peu d'huile, puis ajouter les tomates pelées et épépinées, les épices et aromates, mixer le tout.

Dans un plat à gratin, disposer les aubergines, napper de sauce tomate et parsemer de gruyère râpé.

Faire gratiner au four à 180°C.

## ● Colin en papillote (1 pers)

- 1 filet de colin
- ½ citron
- 6 tomates cerises
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Herbes, sel, poivre

Dans une feuille d'aluminium mettre le poisson, l'arroser de jus de

citron, disposer les tomates cerises, ajouter l'huile, herbes, sel et poivre. Cuire 15 min à 180°C.

## ● Œufs brouillés aux asperges

(4 pers)

- 8 œufs
- 1 boîte de têtes d'asperges
- Persil
- Sel poivre

Battez les œufs et assaisonner.

Verser les dans une casserole au bain-marie et fouetter avec un fouet jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre.

A ce moment rajouter les asperges préalablement égouttées.

Retirer du feu et servir sans attendre.

## ● Œufs florentines (4 pers)

- 8 œufs
- 300 g d'épinards
- Sel, poivre, persil

Ebouillanter les épinards et les hacher.

Répartir le tout dans 8 ramequins et casser un œuf par-dessus.

Ajouter sel, poivre et persil.

Cuire 5 min à 120°C.

## ● Lapin chasseur

(4 pers)

- 4 morceaux de lapin d'environ 130 g
- 400 g de champignons
- ½ citron
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, 1 échalote, ail, bouquet garni.
- ½ verre de vin blanc
- Sel, poivre

Laver et émincer les champignons et arroser de jus de citron.

Faire dorer les morceaux de lapin avec l'huile dans une poêle anti-adhésive.

Retirer le lapin et le réserver au chaud.

Faire revenir l'oignon, l'échalote.

Mettre tous les ingrédients dans une cocotte et arroser de vin blanc.

Cuire à feu doux pendant 1 heure environ.

## ● Poulet au citron en papillote

(4 pers)

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons non traités
- Sel, poivre

Faire dorer le poulet dans une poêle anti-adhésive.

Mettre les morceaux dans une feuille d'aluminium, assaisonner et verser le jus de citron.

Cuire 30 min à 180°C.

*Suggestion : Pour plus de goût, faire mariner 2 heures avant la viande dans le jus de citron avec des herbes.*

## ● Dinde à la moutarde en papillote

(4 pers)

- 500 g de filet de dinde
- 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- ½ citron
- Sel, poivre et aromates

Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer la dinde coupée préalablement en morceaux.

Une fois la viande dorée, retirer du feu et mélanger à la moutarde, sel, poivre.

Disposer les morceaux dans une feuille de papier aluminium.

Cuire 20 min à 180°C.

## ● Bœuf aux carottes (4 pers)

- 500 g de bœuf à braiser
- 400 g de carottes
- Oignons, ail, bouquet garnis
- Sel, poivre

Laver, peler et tailler les légumes.

Faire dorer la viande dans une poêle anti-adhésive, et réserver au chaud.

Faire revenir les légumes.

Dans une cocotte mettre tous les ingrédients et arroser d'eau jusqu'à recouvrir les aliments.

Ajouter le bouquet garnis, cuire 2 h 30 à feu moyen ou 1 h à l'autocuiseur.

## ● Hachis Parmentier aux légumes (6 pers)

- 600 g de viande de bœuf haché crue
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 800 g de choux-fleurs
- ½ bouquet de persil
- 400 g de pomme de terre
- 100 g de gruyère râpé
- 200 ml de lait ½ écrémé

Faire cuire le chou-fleurs pendant 15 – 20 min à l'autocuiseur et 30 min pour les pommes de terre. Ecraser le tout grâce à un presse purée.

Mélanger la viande hachée, l'oignon, l'ail et le persil hachés.

Saler et poivrer.

Dans un plat allant au four, disposer le mélange de viande haché, la purée et parsemer de gruyère râpé.

Cuire 45 min à 180°C.

## ● Bavaois aux fraises (5 pers)

- 700 g de fraises
- 200 g de fromage blanc à 0 %
- 4 feuilles de gélatine
- 2 blancs d'œuf
- 10 feuilles de menthe
- Le jus d'½ citron
- Edulcorant type splenda ou stévia

Faire tremper la gélatine dans un saladier d'eau froide.

L'égoutter et la faire fondre au bain-marie.

Réserver quelques fraises pour la déco et mixer le reste.

Y incorporer le jus de citron et la gélatine.

Incorporer le fromage blanc et l'édulcorant.

Monter les blancs en neige et l'incorporer avec précaution au mélange ci-dessus.

Mettre-le tout dans des petits ramequins et finir de décorer avec une fraise et des feuilles de menthe.

Placer la préparation au réfrigérateur pendant au moins 1 h 30.

*Suggestion : Il est possible de remplacer les fraises par des framboises ou autre fruit.*

### ● Chantilly allégée (6 pers)

- 150 g de fromage blanc à 0 %
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à soupe de Splenda
- +/- extrait de vanille

Battre le fromage blanc, le splenda et la vanille.

Ajouter délicatement les blancs d'œuf battu en neige et placer au réfrigérateur au moins 3 heures.

### ● Flan aux pommes (4 pers)

- 400 g de pommes
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 6 c. à café d'édulcorant splenda ou stevia
- 1 c. à café de vanille liquide

Casser les œufs dans un saladier, et les battre avec le splenda jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Laver, peler et émincer les pommes.

Faire chauffer le lait dans une casserole avec la vanille.

Hors du feu verser progressivement les œufs battus tout en fouettant sur le lait.

Ajouter les pommes.

Verser-le tout dans un moule à manquer et cuire 50 min au bain-marie à 150°C.

### Au fast food

- 1 Big Mac = 492 kcal
- 1 cheeseburger = 304 kcal
- 6 nuggets = 234 kcal
- 1 petite crudité +  
1 sachet de sauce vinaigrette  
= 13 kcal + 200 kcal.
- 1 frite (moy) = 342 kcal
- 1 potatoes (moy) = 233 kcal
- 1 soda (moy) = 140 kcal
- 1 soda light (moy) = 1 kcal
- Eau = 0 kcal

### Au bar

- 1 jus d'orange 100% pur jus  
sans sucres ajoutés = 90 kcal
- 1 jus de tomate = 25 kcal
- 1 bière (30 cl) = 140 kcal
- 1 soda Schweppes = 90 kcal
- 1 whisky (5cl) = 125 kcal
- 1 verre de punch = 250 kcal
- 1 coupe de champagne =  
80 kcal
- 1 poignée de cacahuètes =  
200 kcal
- 10 biscuits apéritifs = 150 kcal
- 10 chips = 105 kcal
- 10 apéricubes = 150 kcal
- 12 olives = 100 kcal
- 20 tomates cerises = 20 kcal

### Autre

- 1 croque-monsieur = 450 kcal
- 1 part de pizza (1/4) = 500 kcal
- 1 pâtisserie à la crème =  
300 à 400 kcal
- 2 bonbons = 50 kcal
- 1 barre de chocolat =  
80 à 115 kcal
- 1 tartine de beurre confiture =  
180 kcal
- 1 fruit = 50 à 80 kcal

### Attention aux calories cachées

- 1 assiette de pommes vapeurs  
(200 g) = 180 kcal
- 1 assiette de pommes sautées  
= 650 kcal
- 1 assiette de tomates natures  
(200 g) = 40 kcal
- 1 assiette de tomate vinaigrette  
(15g d'huile : 1 c. à soupe)  
= 180 kcal
- 3 boules de glace = 200 kcal
- 3 boules de glace + chantilly =  
350 kcal
- 1 cornet = 225 kcal
- 3 boules de sorbet = 180 kcal
- 1 portion de crevettes  
(15 unités) = 90 kcal
- 1 portion de crevettes +  
mayonnaise = 230 kcal.

**Les différents traitements du cancer peuvent affaiblir le système immunitaire et entraîner une plus grande vulnérabilité aux infections. Il convient donc de respecter quelques règles d'hygiène élémentaire.**

● **Respecter les consignes de conservation** notées sur les emballages ainsi que les dates de péremption.

## ● **Le réfrigérateur**

- Le laver et le désinfecter régulièrement.
- Éviter le contact des aliments les uns avec les autres.
- Placer chaque aliment au bon étage.

## ● **La cuisine**

- Se laver les mains avant de toucher une denrée alimentaire.
- Nettoyer les plans de travail entre chaque type d'aliment cuisiné.
- Désinfecter les éponges régulièrement à l'eau de javel, laver les torchons de cuisine très fréquemment.

## ● **La cuisson**

- Cuire un aliment est une excellente façon de limiter la prolifération microbienne.





La Maison des Patients  
 11 rue Gaston Latouche  
 92210 Saint-Cloud  
 Tél. 01 47 11 23 40  
[sc.maison-des-patients@curie.fr](mailto:sc.maison-des-patients@curie.fr)

Un espace  
 convivial, ouvert sur  
 la cité, dédié aux  
 patients et à  
 leurs proches

**la Maison**

- Facilite l'accès à l'information,
- Favorise les échanges entre les patients et les soignants,
- Propose des services sur mesure animés par des professionnels

**La Maison des Patients**



**le public**

- Le malade, sa famille, ses amis,
- Le personnel soignant,
- Toute personne se sentant concernée par la pathologie.

**nos objectifs fondateurs**

- Offrir aux personnes concernées l'acquisition de savoirs utiles avant, pendant ou après les soins,
- Créer un lieu chaleureux porteur d'espoir où le patient se sentira symboliquement "chez lui".

**pour un nouveau mode de relations...**

- Avec les professionnels de la santé, dans une optique de pluridisciplinarité,
- Avec d'autres patients,
- Avec les acteurs du monde associatif



Kiosque  
 Accueil  
 Cancer

*Ensemble, accompagnons la Vie.*



Qi Gong



Sophrologie



Yoga



Art thérapie



Atelier  
 «Lymphœdème»



Conférences  
 débats



Conseils  
 lingerie



Conseils  
 chevelure



Sein et  
 féminité



Belle et Bien



Cette brochure est éditée avec le soutien  
du Comité des Hauts-de-Seine de la Ligue