

NUTRITION ET CANCER

Des guides pour vous accompagner sur tous les sujets liés à la nutrition pendant un cancer



Livret perte d'appétit :

[Fiche enrichissement](#)

[Fiche fractionnement](#)

[Fiche CNO](#)

[Fiche recette CNO](#)

[Fiche les équivalences](#)

[Fiche recettes](#)

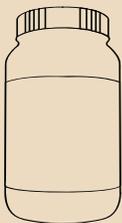
Les compléments nutritionnels oraux

En supplément de l'enrichissement de votre alimentation lorsqu'il ne permet pas une stabilisation de votre poids votre médecin ou votre diététicien peut vous prescrire des CNO (Compléments Nutritionnels Oraux).



● L'INTÉRÊT DES CNO

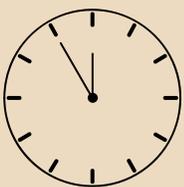
Un CNO est un produit enrichi en protéines et/ou en calories. Il permet d'optimiser les apports nutritionnels afin de stabiliser voire augmenter votre poids et de limiter la fonte musculaire.



● LES FORMES

Pour s'adapter aux goûts et aux besoins de chacun, les CNO peuvent prendre plusieurs formes : boissons, potages, jus de fruits, crèmes, biscuits, gâteaux, plats mixés, poudres de protéines...

Il est important de noter qu'ils n'ont pas tous les mêmes apports : une boisson lactée sera plus calorique qu'un jus de fruit par exemple.



● QUAND LES CONSOMMER ?

Au petit déjeuner, en remplacement ou en plus de la boisson habituelle.

En collation (à distance des repas si possible pour ne pas couper l'appétit).

Au cours du repas, en potage par exemple ou en dessert.

En soirée pour limiter le jeun nocturne.

Les CNO doivent le plus possible venir en suppléments des repas principaux et non en remplacement des repas habituels.



● COMMENT LES CONSOMMER ?

ils peuvent être consommés soit frais, à température ambiante ou encore chauffés (version café au lait par exemple) selon votre préférence.

Les consommer dans les 24 heures après ouverture (conservation au frais).

Bien agiter avant consommation.

Pour favoriser leur consommation vous pouvez les servir dans un ramequin, une verrine, un bol, des bacs à glaçons sous forme de glaces.

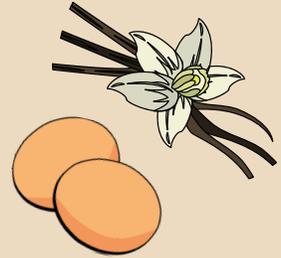
Vous pouvez également diluer un CNO jus de fruit avec de l'eau, incorporer les boissons lactées dans des recettes etc...

Recettes avec CNO*

*compléments nutritionnels oraux

● CRÈME BRULÉE

Ingrédients pour 4 ramequins
1 pot de crème dessert vanille HP
6 jaunes d'oeufs
100g de sucre
40g de cassonade
20cL de crème liquide
1 gousse de vanille



Recette :

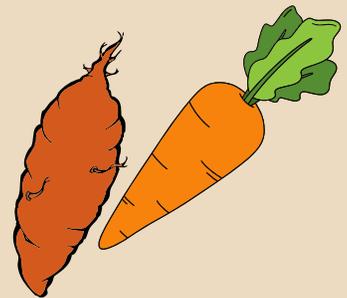
Fouetter les jaunes et le sucre (pas la cassonade) jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter l'intérieur de la gousse de vanille, la crème et le pot de crème dessert.
Répartir la préparation dans 4 ramequins et cuire à 120°C pendant 50 minutes.

Après cuisson réserver au frais pendant 2 heures minimum.

Répartir la cassonade sur les ramequins et caraméliser à l'aide d'un chalumeau.

● PURÉE CAROTTES ET PATATES DOUCES

Ingrédients pour 2 personnes
200 mL de CNO lacté neutre
2 patates douces
4 carottes
20g de beurre
Sel et muscade



Recette :

Laver, éplucher et couper grossièrement les légumes. Cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Mixer en ajoutant le complément lacté. Ajouter le beurre et laisser fondre, assaisonner.

Ajouter du persil pour la présentation (facultatif).

Fractionnement de l'alimentation

Fractionner son alimentation signifie de répartir la prise alimentaire sur 3 repas + des collations pour éviter d'avoir des repas copieux ou compléter des repas réduits.

Le corps a besoin de recevoir suffisamment d'énergie pour fonctionner. Si vous avez peu d'appétit aux repas, le fait d'introduire des collations entre les repas permet d'augmenter les apports alimentaires sur la journée.

- Privilégier les petits repas, nombreux dans la journée. 5 à 6 repas par jour.
De petites quantités, de préférence riches en calories.

- Tenir à disposition des aliments facile à manger :
 - salé : dés de jambon, fromage, surimi, biscuits salés, oléagineux
 - sucré : flan, gâteau, biscuits, yaourt à boire, compote, fruits secs, glace, mousse de fruits, chocolat etc...

QUELQUES ASTUCES

Conserver trois petits repas riches en énergie et programmer des collations pour les compléter.

Eviter de débiter les repas avec une salade ou un potage qui peuvent couper l'appétit.

Boire tout au long de la journée, de préférence entre les repas.

En dessert, choisir plutôt : laitage, flan, crème dessert, mousse au chocolat, pâtisserie, glace.

Supprimer les aliments allégés.

Les équivalences

● UNE ASSIETTE DE FÉCULENTS =



1 bol de riz ou de pâtes



3 pommes de terre



1 bol de légumineuses



● 100G DE VIANDE =



100g de poisson ou de volaille



2 oeufs



2 tranches de jambon



60g de fromage à
pâte cuite (emmental,
edam, gouda,
gruyère...)

● 1 LAITAGE =



1 yaourt nature



2 petits suisses



100g de
fromage blanc



30 à 40g de fromage



1 verre de lait

Pour aller plus loin :

[Cliquez ici](#)

Enrichir son alimentation

● ENRICHIR UNE SOUPE / UN POTAGE



Croûtons



Fromage râpé



Crème ou beurre



Jambon Lardons



semoule ou tapioca



Jaune d'oeuf

● ENRICHIR UNE TARTE / QUICHE



Crème



Thon



Jambon/lardons Chorizo



Fromage

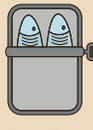


Olives

● ENRICHIR UNE SALADE / DES CRUDITÉS



Fromage



Sardines Thon



Croûtons



Lardons Jambon



Crevettes



Avocat



Riz ou autre féculent

● ENRICHIR UN LAITAGE



Miel



Fruits au sirop



Muesli



Confiture



Caramel



Chocolat



Lait entier en poudre

● ENRICHIR UN FÉCULENT



Fromage râpé



Crème



Jambon



Oeufs



Beurre

● ENRICHIR DES LÉGUMES CUITS



Lasagnes



Gratin



Béchamel ou crème



Lardons



Flan

Pour aller plus loin :

[Cliquer ici](#)



Enrichir son alimentation

ENRICHIR MON SMOOTHIE AVEC

- du jambon
- de l'avocat
- du fromage
- des œufs
- du thon
- de l'huile
- des croûtons
- des fruits secs
- de la crème fraîche

ENRICHIR MES FÉCULENTS AVEC

- de l'avocat
- de la crème
- un fromage blanc
- une cuillère de beurre de cacahuète
- 1 cuillère d'huile
- des flocons d'avoine
- des graines
- de la poudre de protéines
- lait entier en poudre
- lait concentré
- poudre d'amandes

ENRICHIR MA SALADE AVEC

- du jambon émiétté
- des lardons
- du fromage
- de l'huile
- de la crème fraîche

Recettes enrichies

● PANCAKES ENRICHIS

Ingrédients pour 2 portions

15cL de lait entier

35g de beurre

1 oeuf

1/2 sachet de levure chimique

15g de sucre

Possibilité d'ajouter de la vanille ou de la cannelle pour rehausser le goût.

Recette :

Faire fondre le beurre au micro ondes.

Mélanger dans un saladier la farine, la levure chimique et le sucre. Ajouter le beurre fondu.

Progressivement ajouter le lait pour éviter les grumeaux.

Laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et former les pancakes.

● VELOUTÉ DE PETITS POIS ENRICHI

Ingrédients pour 2 personnes

300 g de petits pois écossés

10 cl d'huile d'olive vierge extra

2 cuillères à soupe de crème fraîche entière

100g de chèvre frais

100g de lardons

Sel et poivre

Recette :

Cuire les petits pois dans l'eau bouillante et cuire environ 15 minutes.

S'assurer qu'une bonne partie de l'eau se soit évaporée et ajouter le fromage, l'huile et la crème fraîche et mixer.

Réserver au frigo au moins 2h avant dégustation.

Avant de servir faire revenir les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse. Les laisser refroidir puis au moment du servir les dresser sur le velouté.

Si vous consommez des CNO vous pouvez ajouter des protéines en poudre ou encore une boisson au goût neutre dans ces recettes.

Recettes enrichies

● SMOOTHIE ENRICHI

Ingrédients pour 1 smoothie

5 cL de lait entier

1 fromage blanc

1 banane

20 g de flocons d'avoine



Recette :

Mixer l'ensemble des ingrédients dans un blender, ajouter du lait si besoin pour atteindre la consistance souhaitée.

Facultatif : il est possible d'ajouter 10g de protéines en poudre si vous avez une prescription de CNO.

Prévoir d'ajouter un peu de liquide (lait) supplémentaire pour adapter la texture.

● FLAN CAROTTES CRÈME ET PARMESAN

Ingrédients pour 2 flans individuels

3 carottes

7 cL de crème fraîche

25 g de beurre

1 oeuf

20 g de parmesan

Cumin

Sel et poivre

Possibilité d'ajouter des croûtons pour enrichir



Recette :

Laver, éplucher les carottes, les couper grossièrement et les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Une fois cuites verser les carottes dans un mixeur avec le beurre, la crème, l'oeuf, le parmesan, le cumin, le sel et le poivre.

Mixer le tout. Verser dans des ramequins et recouvrir de gruyère.

Faire cuire 15 minutes à 180°C.

Si vous consommez des CNO vous pouvez ajouter des protéines en poudre ou encore une boisson au goût neutre dans ces recettes.

Recettes enrichies

● TARTE AUX COURGETTES ET AUX LARDONS

Ingrédients pour 1 tarte

1 pâte feuilletée

4 oeufs

2 courgettes

1 paquet de lardons

Gruyère râpé

Huile d'olive

Sel, poivre et noix de muscade

40cL de crème fraîche



Recette :

Faire revenir les courgettes dans un peu d'huile d'olive environ 15 minutes et les lardons sans ajout de matière grasse.

Mélanger dans un saladier les oeufs avec la crème, ajouter sel, poivre et noix de muscade et réserver.

Une fois les courgettes fondantes et les lardons cuits, les ajouter à la préparation précédente.

Etaler et piquer la pâte feuilletée. Verser l'appareil sur la pâte. Recouvrir de fromage râpé et enfourner 40 minutes à 180°C.

PS : pour une version encore plus riche vous pouvez la réaliser sous forme de tourte en ajoutant une pâte feuilletée par dessus.

● MOELLEUX AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 parts environ

200g de chocolat noir

150g de beurre

50g de poudre d'amandes

3 oeufs

Recette :

Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole.

Une fois légèrement refroidit (pour ne pas les faire coaguler) ajouter les oeufs, fouetter, puis la poudre d'amande.

Mettre dans un moule rectangulaire (petit format). Cuire 10 minutes à 200°C.



Si vous consommez des CNO vous pouvez ajouter des protéines en poudre ou encore une boisson au goût neutre dans ces recettes.