

NUTRITION ET CANCER

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



Livret troubles du goût :

Fiche goût métallique

Fiche relever le goût des plats

Fiche modes de cuisson

Fiche les équivalences

Les modes de cuisson

LA FRITURE

Les huiles qui conviennent le mieux sont l'huile d'arachide, de tournesol et de pépin de raisin.

ROTISSAGE OU GRILLADE

Privilégier l'huile d'olive.
Une bonne partie des vitamines et minéraux est conservée.
Exemple : légumes rôtis, poulet rôti...

SAUTÉ

Privilégier l'huile d'olive.

A L'EAU

Les pertes en vitamines et minéraux ne sont pas négligeables (dépendent également du temps de cuisson).
Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir et des épices pour relever le goût.

VAPEUR

Adapté pour les légumes mais également les viandes et les poissons. La préservation des vitamines, minéraux et saveurs est optimale.
Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir.

BRAISÉ OU À L'ÉTOUFFÉ

Braiser un aliment consiste à le faire revenir dans une matière grasse (beurre, huile) avant d'en compléter la cuisson lente à feu doux, en ajoutant de l'eau ou du bouillon.
Exemple : boeuf ou poisson à l'étouffé, chou braisé...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Varier les modes de cuisson vous permet d'apporter du plaisir gustatif et visuel dans votre alimentation, qui ne sont pas à négliger !

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 :

[Cliquer ici](#)



Relever le goût des plats

● LES ÉPICES



- Le piment d'espelette : pour remplacer le poivre dans un plat ou pour relever une crème au chocolat par exemple.
- Le curry, composé de curcuma, cumin, coriandre, cardamome et poivres, le curry apporte couleur et saveur dans un poisson, une viande, du riz... etc
- Le curcuma : il permet de corriger l'acidité de certaines sauces et de donner de la couleur à certains plats.
- Le paprika doux : idéal pour des pommes de terre ou légumes au four par exemple.

● LES AROMATES



- L'oignon, il permet de parfumer les tartes, les poêlées de légumes ou les salades et relève le goût.
- L'ail peut être utilisé dans les plats ou frotté sur du pain pour des croûtons de salade ou pour accompagner une soupe par exemple.
- La ciboulette peut être associée à du fromage blanc pour une sauce ou une tartine ou venir parfumer une salade.
- Le persil est intéressant pour sa teneur en vitamine C en plus de sa capacité à parfumer une salade, une sauce ou encore une sauce chaude ou froide.

● AUTRES



- Le miel : il peut permettre de relever le goût d'une sauce, d'un yaourt ou d'un plat et stimule l'appétit.
- Le citron pour parfumer un poisson, une sauce ou une salade de fruits.
- Les raisins secs en collation ou en plat salé ou en dessert ils permettront d'apporter des fibres et du goût.
- Les olives, les cornichons pour relever les salades...

Goût métallique dans la bouche

AROMATISER NATURELLEMENT L'EAU

Faire infuser un citron, de la menthe fraîche ou encore des fruits rouges ou de l'ananas dans de l'eau et boire avant les repas.

Se rincer la bouche avant et après le repas.

Faire des bains de bouche au bicarbonate.



REVOIR LES MÉTHODES DE CUISSON ET DE PRÉPARATION

Adoucir les légumes à l'aide d'une sauce béchamel, de sauce blanche...

Des épices et des aromates qui peuvent aider à masquer le goût désagréable présent dans la bouche.

Varier les modes de cuisson

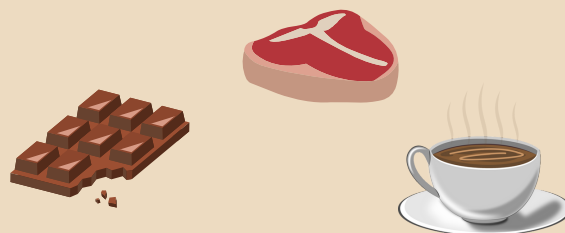
LIMITER

Viande rouge, remplacer par de la viande blanche ou l'incorporer dans des préparations type bolognaise, lasagne etc

N'hésitez pas à consommer des œufs et du poisson qui sont souvent mieux tolérés

Chocolat

Café

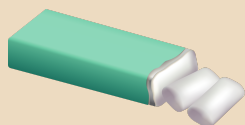


CONSOMMER

Des aliments froids

Des chewings gums et des bonbons mentholés

Des laitages



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le glutamate de sodium est utilisé comme exhausteur de goût, les sauces qui en contiennent exacerbent les mauvais goûts présents en bouche. Nous vous conseillons de l'éviter sur la liste des ingrédients des sauces et bouillons cubes. Privilégiez le fait maison.